

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ. ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?



Адаптация к детскому саду - один из наиболее волнительных периодов в жизни малыша и его родителей. Когда ребенок впервые переступает порог детского сада, стресс испытывают все - сам малыш, мама и папа, и даже воспитатель. Но если педагоги знают, как вести себя с рыдающим при расставании малышом, то родители зачастую оказываются неготовы к капризам и истерикам ребенка и впадают в состояние паники и полной растерянности. При этом именно от их поведения во многом зависит то, насколько быстро и успешно пройдет привыкание ребенка к условиям детского сада.

Вот несколько советов родителям о том, как помочь ребенку в период адаптации к детскому саду:

1. **Уделяйте больше внимания своему ребенку**, говорите с ним, позволяйте делиться своими чувствами и переживаниями.
2. **Вырабатывайте в себе терпеливость**. Только терпение позволит вам спокойно реагировать на слезы и истерики малыша в адаптационный период.
3. **Проявляйте гибкость и стойкость**, не реагируйте остро на капризы и слезы ребенка перед посещением детского сада. Такое поведение малыша нормально, он выражает свои эмоции, которые неизбежно появляются в новой для него обстановке. Всем своим видом показывайте, что всё хорошо, ничего страшного не произошло, почувствуйте это внутри себя. Мама не отдает малыша «незнакомой тете», а лишь оставляет его на время поиграть с другими детьми.
4. **Разговаривайте с воспитателем о ребенке**, в присутствии малыша вместе с педагогом хвалите его за хорошо проведенный день в детском саду.
5. **Поиграйте с ребенком в игру «Детский сад»**, постарайтесь выяснить, что его волнует и тревожит. В игре малыш обязательно проявит свои настоящие чувства.
6. **Уладьте семейную ситуацию, решите семейные проблемы** или на время оставьте их. В этот период ребенку нужен надежный тыл, дружная семья и доброжелательные близкие. Конфликты и семейные неурядицы оставьте на потом, не решайте их при ребенке, не выражайте свой гнев при малыше, не отзывайтесь негативно о ком-либо из родственников. Пусть малыш знает, что в семье все хорошо, все его любят и понимают. Если вы чувствуете, что не можете самостоятельно решить свои внутренние проблемы или семейные конфликты, обратитесь за помощью к специалистам.

Удачи вам!

КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С РЕБЕНКОМ, КОГДА ОН НАЧАЛ ПОСЕЩАТЬ ВПЕРВЫЕ ДЕТСКИЙ САД

1. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Заблаговременно рассказать ребенку, что такое детский сад; зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он пошел в детский сад.

Например, в такой форме:

«Детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей.

Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми.

В саду все приспособлено для детей: там маленькие стульчики и столики, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много разных игрушек.

Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети играют, гуляют, кушают и отдыхают.

Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу.

Ты мне расскажешь, что тебе было интересно в саду, а я расскажу тебе, что у меня было интересного на работе...»

2. Рассказать ребенку о его будущей жизни в детском саду следует сдержанно, стараясь избежать двух главных подводных камней: воспевания и драматизации. Ошибкой было бы идеализировать детский сад.

Если вы будете слишком расхваливать это, учреждение, малыш быстро разочаруется в нем. Не забывайте, ему предстоит оказаться среди десятка незнакомых ребятшек, он должен будет следовать определенным правилам, не нарушать запретов, слушаться воспитателей. Все это потребует больших усилий. И главное, не говорите с ребенком долго на эту тему.

3. Расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы его будите повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок в саду. Детей пугает неизвестность, но, когда они видят, что ожидаемые события происходят, они чувствуют себя увереннее.

4. Поговорите с ребенком, что если необходима, будет помощь, то можно обратиться к воспитателю. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе, будет много детей и иногда ему придется подождать пока, дадут воды или оденут на улицу. Попробуйте проиграть ситуации с ребенком дома. Например, вы – воспитатель, а медвежонок – ребенок. Хорошо, если малыш захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

5. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки; предлагать свои услуги другим детям.

6. Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить взаимоотношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по имени. Спрашивайте дома

своего малыша о Тане, Саше, Вове. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

7. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

8. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Идеальных людей нет, но прояснить ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

9. В присутствии ребенка и не обсуждайте волнующие Вас проблемы, связанные с детским садом.

10. Заранее нужно создавать условия, когда ребенок будет интересно проводить свой досуг в течение 30-40 минут без вас – это могут быть развивающие группы или подруга, которая согласится побыть с ребенком.

Ваша задача не только уйти спокойно, но и дать ребенку возможность понять, что мама обязательно вернется и некуда не денется.

Для того, чтобы помочь ребенку преодолеть этот страх, который возникает у многих детей в этом возрасте, можно поиграть в игру «Прятки» сначала в пределах комнаты, потом квартиры, потом на улице.

11. Заранее необходимо придерживаться правил, принятых в дошкольном учреждении. Это позволит ребенку быстрее адаптироваться (приспособиться) и сохранить его физическое и психическое здоровье.