

Советы педагога-психолога

Уважаемые родители!

Эта статья предназначена родителям наших самых маленьких воспитанников, тех, в этом году впервые переступил порог нашего детского сада. Мы с вами обсудим вопросы, которые волнуют каждого из вас: как помочь малышу быстрее привыкнуть к новой обстановке, что нового ждет ребенка и родителей в детском саду, как правильно организовать день маленького человечка, чтобы не было утренних капризов и прочее, прочее, прочее.



Здравствуй, детский сад!

Вот и наступает новый этап в жизни ребенка и в жизни семьи – малыш идет в детский сад. Первые полгода для ребенка будут непростыми, и ему будет нужна ваша помощь.

О грамотной адаптации ребенка в детском саду и проблемах, с которыми вы можете столкнуться читайте далее.

Адаптация ребенка к детскому саду – это приспособление малыша к новым условиям дошкольного учреждения, к педагогам и новому



детскому коллективу. Ребенок в 2–3 года еще сильно привязан к маме, и разлука с ней и с близкими людьми переживается им очень тяжело. В норме у всех детей, имеющих теплые и близкие отношения с матерью, проявляются общие симптомы адаптации.

Увеличивается число заболеваний, чаще простудных; может слегка повышаться температура – проявление защитных сил организма в ответ на изменение привычных условий жизни.

Ребенок становится более возбудимым, плаксивым, расстраивается по пустякам, начинает испытывать большее количество страхов, и главный из них – что близкие люди не заберут его из детского сада.

Речь как бы регрессирует – исчезают прилагательные и существительные, малыш начинает употреблять упрощенные слова.

Проявляются отрицательные эмоции, в основном гнев. Повышается ранимость. Ребенок также может быть или сильно заторможен, или неуправляемо гиперактивен.

Нарушается аппетит. Дети могут или совсем отказываться от еды, или есть мало и редко. Иногда ребенок начинает переедать.

Сон у малышей может стать беспокойным и прерывистым.

Все это – нормальная реакция организма ребенка и его психики на новые условия жизни. Обозначенные симптомы исчезают, когда ребенок окончательно привыкает к детскому саду.



«Домашние задания»

До похода в детский сад нужно отучить ребенка от соски.

Научить навыкам самообслуживания.

Показать, как правильно пользоваться ложкой и вилкой.

Научить самостоятельно мыть руки с мылом.

Проводить регулярные процедуры по закаливанию ребенка.

Объяснить, кто такая воспитательница, что она делает и как к ней обращаться.

Научить самостоятельно одеваться и раздеваться.

Отрегулировать опорожнение кишечника у ребенка

«Подготовка ребенка к детскому саду»



Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, что он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

2. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад.

3. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. 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 своей очереди.

4. Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и, уж точно, обрадуют других детей. За пару месяцев вы наполните коробку. Тогда в первые дни, по утрам, вам проще будет отправлять ребенка в сад — с игрушкой веселее идти, и проще завязать отношения с другим ребенком.

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

6. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.



7. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

8. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

9. Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями.

10. Спрашивайте дома своего малыша о детях из его группы. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

11. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

12. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»

Вечерами, забирая ребенка, обязательно поинтересуйтесь, как малыш провел день, чем занимался, хорошо ли он спал, чем его кормили. Знаете, какое это счастье, забирая ребенка из сада, слушать его рассказы о прожитом дне, слушать песни, которые он выучил, рассматривать и хвалить рисунки, которые он нарисовал специально для своей любимой мамочки, видеть, как светится от счастья его личико... И, главное, знать, что все ваши усилия не прошли впустую!

Идем в детский сад! Как облегчить адаптацию?

Ваш малыш совсем скоро впервые пойдет в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет.

Многие мамы, приводя малышей в сад впервые, удивляются тому, как легко они заходят в группу и, казалось бы, совсем не переживают их уход. Но следующие дни

показывают, что не все так просто и малыш очень переживает. Встречаются также дети, которые действительно не плачут и радостно бегут в группу, как в первый, так и в последующие дни. Но таких детей очень мало.



Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом.

«Сказкатерапия»

Сказка – один из мощнейших ресурсов для адаптации малыша к детскому саду. Можно перед сном придумывать и рассказывать необычные истории про детский садик. Пусть там вместо детей будут разные смешные зверьки – зайчики, белочки, утята, а учителем будет добрый и мудрый медведь. Психологи советуют в такие сказки включать элементы собственных переживаний ребенка. Ведь нет ничего интереснее сказки, где главные герои чем-то похожи на тебя!



«Кому адаптироваться легче?»



- Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить.

- Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В

адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».

- Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

- Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду: 7:30 – подъем, умывание, одевание; 8:30 – крайнее время для прихода в сад; 8:40 – завтрак, 09:50 – прогулка, 11:40 – возвращение с прогулки, 12:05 – обед, 12:45 – 15:00 – дневной сон, 15:30 – полдник. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.

- Детям, чей рацион питания приближен к садовскому. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее).

«Как правильно прощаться с ребёнком???»



Не стоит долго прощаться в группе или коридоре. Да, тревожно. Да, хочется чем-то помочь малышу, попавшему в новую среду. Но в этой ситуации вы можете помочь только одним – быстро и незаметно уйти. Не мучайте себя, ребёнка и воспитателя – помните, что пока у вашего чада есть хоть малейшая надежда, что он поплачет, и вы останетесь с ним, он будет и плакать, и рыдать, и закатывать истерики, чтобы воспользоваться этим.

Дети довольно быстро привыкают к тому, что родители уходят на работу и не могут остаться с ними – что же, им приходится осваивать новые территории, знакомиться со сверстниками, воспитателями, получать новые знания. А разве не для этого мы отдаем малыша в детский сад?

Поэтому: уходя – уходи!



«Штаны на лямке»

Немаловажно, во что будет одет ребенок во время пребывания в детском саду. Ведь от **удобства одежды** или степени ее «любимости» зависит настроение малыша! Вообще, **детская одежда** должна быть из натуральных тканей: хлопчатобумажной или в комбинации с вискозой, из легкой натуральной шерсти. Особое внимание надо обратить на **носки и колготки** – они также должны быть из натуральных тканей. Иначе стопы ребенка будут постоянно влажными и холодными.

Одежда малыша должна иметь четкие ориентиры «перед-спинка», а также большую удобную для надевания горловину или застежку. Желательно, чтобы у ребенка на одежде был хотя бы один карман, где можно носить свои «сокровища». Чтобы малыш был мобильнее в переодевании, ему нужна одежда с наименьшим количеством мелких кнопочек, крючков и пуговиц.

И напоследок важно заметить, что помогаете ребенку привыкать к новому месту под названием «детский сад» именно вы, родители. И если вечером, после дня, проведенного вашим малышом вне родного дома, вы уделите ему повышенное внимание, крепко прижмете к себе, поцелуете, поделитесь своими планами и расскажете на ночь любимую сказку, то ему будет легче и спокойнее, а значит, и адаптация к детскому саду пройдет быстрее.

