

Консультация для родителей от педагога-психолога.

Адаптация ребенка к детскому саду

Как помочь своему малышу?



Подстройте режим ребенка к режиму работы группы

Начинать подготовку лучше не менее чем за месяц до первого дня в группе. Поднимайте малыша утром с учетом времени, которое вы затратите на дорогу в детский сад. После завтрака сходите с ребенком на прогулку. Днем уложите его спать.

При такой подготовке ребенку физически будет проще в детском саду.

Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями. В течении второй недели время пребывания увеличивается постепенно.

В первые две - три недели не рекомендуется оставлять ребенка на сон час, даже если родителям кажется, что адаптация идет успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему будет легче их принять.

Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сон час. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка по раньше: не отдохнув он не сможет выдержать нагрузку полного дня.

Познакомьтесь с режимом дня детского сада. А также с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.

Важные навыки для мягкой адаптации:

Обучите ребенка дома всем не обходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать ручки, одевать и раздеваться; самостоятельно кушать, пользоваться ложкой во время еды, ходить на горшок.

Если говорить про современные реалии, если ребенок владеет горшком - это главная часть адаптации. Так как приучение ребенка к горшку — это обязанность родителей. **НО!!!** Нервно в спешке приучать ребенка к горшку не стоит. Поэтому об этом надо думать заранее, а не за месяц до детского сада.

Ребенок с 2 до 3 лет УСПЕШНО ОВЛАДЕВАЕТ НАВЫКАМИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ (если мама не делает за него)

Учите обращаться к другому человеку

Научите ребенка просить другого человека о том, что он хочет. Если он еще не говорит, то покажите ему, как он может высказывать свою просьбу жестами.

Научите ребенка занимать себя игрой.

Ребёнку, который умеет занять себя игрой, будет легче вливаться в коллектив детского сада и найти друзей.

Для облегчения адаптации

Первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.

Для тех деток, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой фотоальбом, в котором будут вставлены фотографии самых близких людей – мамы, папы, бабушки, дедушки, братьев, сестер.

Придумайте ритуал встречи и прощания

Заранее договоритесь с ребенком, что, прощаясь вы будете с ним обниматься или стучаться кулачками, (поцелуй в ладошке) и т.д. Ритуал прощания поможет ему легче вас отпустить.

Уходя, пожелайте ребенку хорошо провести время.

Всегда прощайтесь с ребенком, прежде чем уйти. Не нужно исчезать незаметно. Ребенок это воспринимает как предательство и перестает вам доверять.

Если вы пообещали забрать ребенка с детского сада после обеда – постарайтесь выполнить свое обещание. Не обманывайте его, сохраняйте доверительные отношения.

Сказки для облегчения адаптации к детскому саду

Чтобы адаптация вашего ребенка прошла успешно, необходимо сформировать у малыша положительную установку на детский сад. Детям, которые тяжело привыкают к детскому садик, на помощь может прийти **сказка**. Она позволит

ребенку пережить, «проиграть» эту ситуацию, найти выход из нее и стать более уверенными в себе.

1. Котенок Кузька идёт в детский сад.
2. Сказка про Грустинку. (для мальчиков заменяем на мужское имя)
3. Сказка о детской кроватке.
4. О. Громова «Зайка идет в садик»
5. Одри Пен «Поцелуй в ладошке»
6. К.Р. Овсепян «Я иду в детский сад. Проблемы адаптации»

Для родителей:

Анна Быкова «Мой ребенок с удовольствием ходит в детский сад»

Адаптационный период для каждого ребенка проходит по-разному и определяется особенностями его нервной системы, уровнем общения, общим эмоциональным фоном, семейными обстоятельствами.

Помните о том, что на новом жизненном этапе малыш учиться приобретать опыт построения отношения с миром и Вами, делает важные шаги на пути своего развития своей личности.

Родительская поддержка, принятие тревог и забот ребенка, уверенность в том, что он справится со всеми трудностями, придадут маленькому человеку веру в свои силы и обеспечат необходимый эмоциональный настрой.

Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни.

Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе скучала; мне хорошо с тобой; я рада тебя видеть и т.д.

И ОБНИМАЙТЕ РЕБЕНКА, КАК МОЖНО ЧАЩЕ!