

Советы родителям

Адаптация ребенка в детском саду. Психолог рекомендует.

Вашему малышу предстоит впервые оторваться от мамы и остаться среди незнакомых взрослых и множества детей в детском саду. У него сложился определенный стереотип поведения в семье. При поступлении в детский сад привычные условия жизни меняются. Перестройка стереотипа – трудная задача для ребенка, часто приводит к стрессу.

В чем это выражается?

- *Нарушен аппетит, сон, эмоциональное состояние*
- *Может повыситься температура*
- *Ребенок может утратить положительные , уже сложившиеся, привычки и навыки*
- *Снижение иммунитета, заболевания, потеря веса*

При легкой адаптации отрицательное эмоциональное состояние проходит быстро. При адаптации средней тяжести ребенок в первый месяц болеет ОРЗ, но без осложнений. При тяжелой адаптации эмоциональное состояние нормализуется медленно, несколько месяцев. Характеризуется повторными заболеваниями, стойкими нарушениями поведения (ребенок прячется, сидит в приемной, постоянно зовет маму)

От чего зависит характер адаптации?

- *От возраста. После двух лет дети приспосабливаются к новым условиям гораздо легче. Они любознательны, их легко отвлечь, они понимают речь, их легко успокоить*
- *От состояния здоровья и возраста ребенка*
- *От индивидуальных особенностей*
- *От биологических и социальных факторов*
- *От уровня тренированности адаптационных механизмов (опыт посещения родственников, знакомых, выезд на дачу, на отдых, контакты со сверстниками)*

Как помочь ему в этот не простой период вхождения в мир более сложных социальных отношений?

Маленький ребенок связан со своей семьей крепкими узами. Чем он младше, тем эта связь для него значимее и важнее. Ребенок видит жизнь «из рук» родителей. Именно они играют главную роль в создании того образа мира, который позволит им со временем «вылететь из гнезда», научиться жить среди людей в ладу с собой и с ними.

Говорите с ребенком о том, что касается его лично, что происходит в настоящий момент, что предстоит в скором будущем. Вхождение в новый незнакомый мир порождает тревогу и неуверенность. Дайте ему информацию о том, как весело и интересно он будет проводить время среди сверстников в садике, проведите по территории, по помещению садика – это снимет напряжение, предотвратит развитие неврозов, стабилизирует его эмоциональное состояние.

Очень важно обсуждать с ребенком визиты в садик и наблюдения за его жизнью. Рядом с мамой малыш учится контактировать с незнакомыми людьми, обращаться к ним с вопросами. У него появляется желание прийти в сад, поиграть с ребятами, пообщаться с улыбчивыми, совсем не страшными воспитателями.

Ребенок имеет право на собственный опыт в познании мира!!!

Не пытайтесь навязать ребенку свое виденье, свое умение думать и чувствовать. Мы можем лишь предупредить, рассказать о том, как это будет. Навязывать – не имеем права. Осваивать новый мир он будет сам, обретая первый социальный опыт. Порядок, режим, чужие взрослые, которые диктуют свои требования – для ребенка это острый стресс.

Мудрый папа приводит новичка сына в детсад и, предупреждая готовые хлынуть слезы, напоминает ребенку: «Помнишь, о чем мы договаривались? Считаем до десяти – и разбегаемся. Я на работу, ты – в сад. Вечером мне все-все расскажешь. До встречи!» **Что делать, если ребенок закапризничал, не хочет идти в сад, упал на пол, кричит, не хочет одеваться?** Не акцентировать внимание. Не ругать. Не стыдить. Не делать трагедии из этого события. Не проявлять нетерпения, не злиться. Обязательно сказать, что вы его любите, но его поступок не правильный, не красивый. Что, если уж ему так этого хочется, он может покричать и поваляться на полу.

Как подготовить ребенка к детскому саду?

- Желательно, чтобы начало посещения детсада не пришлось на эпикризные сроки: 1г 3м, 1г 6 м, 1г 9 м, 2г 3 м, 2г 6м, 2г 9м, 3г
- Заранее ознакомиться с режимом дня и питания в садике и приблизить к ним условия в семье
- Рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы ваш малыш пошел в детский сад. Например:

Детский сад – такой красивый дом, где собирается много-много детей. Они разучивают песни, учатся танцевать, рисовать, считать и писать. Они вместе играют, занимаются физкультурой, чтобы стать сильными и красивыми. Они обедают за маленькими столиками на маленьких тарелочках, как в сказке про Трёх медведей, спят на маленьких кроватках. У тебя будет свой шкафчик с картинкой, где будут храниться твои вещи. Там много игрушек, машинок, книжек. Каждый день там происходит что-то интересное: то Мишки от деток прячутся, то клоуны приезжают, то кукольный спектакль показывают. Я хочу, чтобы ты подружился с детьми из этого сада, научился всему, что умеют они, играл с ними и занимался всякими интересными вещами, пока я буду на работе. Ты даже не заметишь, как пройдет время: ты только покушаешь, погуляешь, поиграешь – а я уже приду забрать тебя домой. И ты мне расскажешь обо всем, что произошло с тобой за день в саду.

Постоянно говорите своему малышу, что он по-прежнему дорог вам, любим вами

- Подробно и многократно рассказывайте ребенку о режиме детского сада – тогда он будет себя уверенно и спокойно чувствовать в саду. Неизвестность не будет его пугать. Все происходит так, как и было обещано мамой. Ничего страшного, все хорошо.
- Объясните, что если ребенок захочет в туалет или попить, ему надо сказать об этом воспитателю, который ему обязательно поможет
- Заранее познакомьте ребенка с воспитателем и детьми из группы, в которую он пойдет
- Забирайте первое время ребенка пораньше. Некоторым детям требуется на адаптацию около полугода

- Говорите ему о том, что игрушками надо делиться. Благодарить того, кто дал поиграть своей. Научите просить, а не отнимать мячик или куклу у других
- Обучите дома навыкам самообслуживания
- Если ребенок болен, оставьте его дома
- Избегайте критики в адрес сада при ребенке, не пугайте его детским садом
- Чем с большим количеством людей ребенок познакомиться, тем быстрее привыкнет к саду. Помогите ему : познакомьтесь с родителями и их детьми, называйте детей по имени в его присутствии, общайтесь с ними, расспрашивайте дома малыша о Лене, Кате, Кирюше
- Разработайте игровую систему прощания, прощальные знаки, и ему проще будет отпустить вас.
- Подчеркивайте, что малыш по-прежнему дорог вам, любим вами. Компенсируйте меньшее время общения с ребенком качеством общения. Чаще обнимайте. Скажите малышу:

— Я знаю, что ты без меня скучаешь, как и я без тебя. Что тебе бывает страшно. Но это всегда так. Когда новое – сначала страшно, а потом привычно, а потом – интересно. И у меня так было. Ты такой у меня молодец, у тебя все получается, я горжусь тобой!

Рекомендации врача

У вновь поступивших детей нарушен сон, они не могут уснуть, сон кратковременный, быстрый. Множество новых блюд подавляет ребенка, у него нарушается аппетит. Ребенок может быть в это время нечистоплотным. Наблюдаются временная потеря речи, эмоциональные переживания (плачут, прячутся, зовут маму). Все это приводит к понижению иммунитета, заболеваниям.

Как готовить ребенка к посещению детского сада? Необходимо приучать малыша:

- к общению со сверстниками и взрослыми
- к засыпанию без укачивания
- есть ложкой к двум годам самостоятельно
- к разнообразной пище

- қолдануына горшок
- қолдануына және ұйытуына без сосқы

Ежегодно проходить диспансеризацию, осмотр специалистами. Ослабленные дети могут посещать садик только после оздоровления. Если ребенок заболел, его примут в сад через 2 недели после выздоровления. Не позднее, чем за месяц до поступления в сад, ребенку должны быть сделаны прививки.

Выполнение рекомендаций поможет снизить заболеваемость детей в период адаптации.

Қақ анықтау, қы адаптация ақыныла? У ребенка наблюдаем:

- Глубокий сон
- Хороший аппетит
- Бодрое эмоциональное состояние
- Восстановление положительных привычек и навыков
- Активность
- Прибавка в весе