

Устный журнал

Советы родителям на период адаптации детей к ДОУ.

- *В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.*
- *Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения детского сада*
- *В выходные дни не меняйте резко режим дня ребенка.*
- *Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.*
- *Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.*
- *На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизора, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.*
- *Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.*
- *Будьте терпимее к его капризам.*
- *Выполняйте советы и рекомендации воспитателя.*
- *Не наказывайте, « не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.*
- *Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим.*





Психологическое сопровождение процесса адаптации детей раннего возраста к ДОУ

Адаптационный период – серьезное испытание для малышей раннего возраста: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет изменение поведенческих реакций ребенка, расстройство сна и аппетита. В возрасте 1-3 лет ребенок имеет ряд специфических возрастных возможностей. Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поступление в детский

сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и окружающая ребенка среда, появляется большое количество незнакомых людей. Приспособление организма к новым условиям социального существования, новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Семья ребенка также требует какое-то время для того, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам.

Рекомендации родителям, на период когда ребенок начал впервые посещать детский сад

- ✳ Привести домашний режим в соответствие с режимом группы;
- ✳ Познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
- ✳ Расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещать детские площадки, ходить в гости к товарищу по играм в песочнице, оставаться ночевать у бабушки и т. п.;
- ✳ По возможности приучать ребенка к самостоятельности при самообслуживании;
- ✳ Отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров;
- ✳ Не отдавать ребенка в разгаре кризиса трех лет;
- ✳ Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он скоро придет;
- ✳ Стараться отдать его в группу, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе;
- ✳ Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад;
- ✳ Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за непослушание;
- ✳ Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад;
- ✳ Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового коллектива у вас была бы возможность **оставлять его там не на целый день**;
- ✳ Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.



- ✦ Настраивать ребенка на мажорный лад, внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим;
- ✦ Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать детей домой;
- ✦ Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;
- ✦ Щадить его ослабленную нервную систему;
- ✦ Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на его нервную систему. На время прекратить походы в театр, в цирк, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач;
- ✦ Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;
- ✦ Создавать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении;
- ✦ Не наказывать ребенка за детские капризы;
- ✦ Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

Как не надо:

- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.



Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями

- Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;
- ✦ Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства;
- ✦ Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет;
- ✦ Принесите в группу свою фотографию;
- ✦ Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке);
- ✦ Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада;
- ✦ После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;
- ✦ Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу;
- ✦ Будьте терпеливы.

Типичные ошибки родителей во время адаптации ребенка к ДОУ

- Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не смог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.
- Обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу – это адаптация к новым условиям.
- Не стоит планировать важных дел в первые дни пребывания ребенка в детском саду. Выход на работу лучше отложить. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.
- Пребывание родителей в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им надо успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы и это еще больше усиливает детскую тревогу.
- Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.



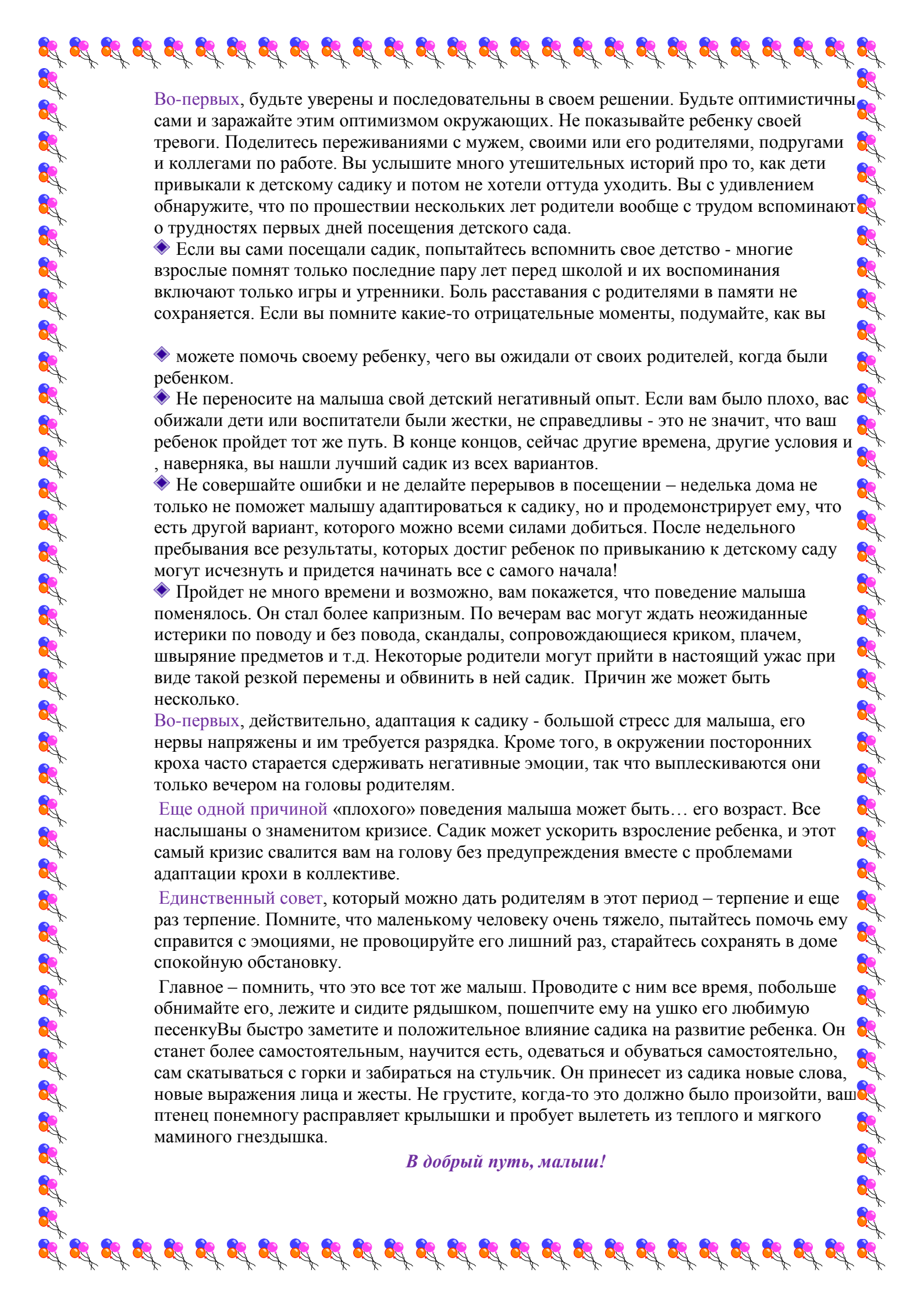
Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день – это верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

Рекомендации
родителям по
подготовке ребенка к
детскому саду



- ◆ Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион так, чтобы он был более похож на питание в саду. Выясните, в какое время вам лучше всего придти в первый день и какой режим посещения будет в первые дни. В нашем детском саду в первый день вам предложат привести ребенка к 8.00. В последующие дни время пребывания ребенка в группе будет увеличиваться в индивидуальном порядке, предложенном воспитателем.
- ◆ Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет и какие вещи он возьмет в качестве запасных.
- ◆ Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.
- ◆ Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей. Не очень удобны брючки на бретельках и боди – ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Слишком дорогая одежда, требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее.
- ◆ Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т.д.) на случай, если вы срочно понадобится.
- ◆ Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.
- ◆ Часто ребенок из всех воспитательниц выбирает одну и в ней видит временную замену маме. Постарайтесь выяснить, кому именно он оказывает предпочтение, и общайтесь с ней как можно больше – тогда вам удастся услышать массу милых подробностей о своей крохе.
- ◆ Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит начинать! Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.
- ◆ Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания. Как справиться с этим состоянием?



Во-первых, будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги. Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к детскому садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.

◆ Если вы сами посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство - многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой и их воспоминания включают только игры и утренники. Боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если вы помните какие-то отрицательные моменты, подумайте, как вы

◆ можете помочь своему ребенку, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.

◆ Не переносите на малыша свой детский негативный опыт. Если вам было плохо, вас обижали дети или воспитатели были жестки, не справедливы - это не значит, что ваш ребенок пройдет тот же путь. В конце концов, сейчас другие времена, другие условия и, наверняка, вы нашли лучший садик из всех вариантов.

◆ Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достиг ребенок по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала!

◆ Пройдет не много времени и возможно, вам покажется, что поведение малыша поменялось. Он стал более капризным. По вечерам вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швыряние предметов и т.д. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик. Причин же может быть несколько.

Во-первых, действительно, адаптация к садику - большой стресс для малыша, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних кроха часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей.

Еще одной причиной «плохого» поведения малыша может быть... его возраст. Все слышаны о знаменитом кризисе. Садик может ускорить взросление ребенка, и этот самый кризис свалится вам на голову без предупреждения вместе с проблемами адаптации крохи в коллективе.

Единственный совет, который можно дать родителям в этот период – терпение и еще раз терпение. Помните, что маленькому человеку очень тяжело, попытайтесь помочь ему справиться с эмоциями, не провоцируйте его лишней раз, старайтесь сохранять в доме спокойную обстановку.

Главное – помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку. Вы быстро заметите и положительное влияние садика на развитие ребенка. Он станет более самостоятельным, научится есть, одеваться и обуваться самостоятельно, сам скатываться с горки и забираться на стульчик. Он принесет из садика новые слова, новые выражения лица и жесты. Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого маминого гнездышка.

В добрый путь, малыш!



Памятка родителям

по сопровождению процесса адаптации ребенка к условиям ДОУ

Адаптация к ДОУ – сложный период, как для детей, так и для взрослых, родителей и воспитателей. Детям

трудно привыкать к новому учреждению, незнакомым сверстникам, требованиям со стороны взрослых, режимным моментам. Родители испытывают тревогу за своего ребенка и также привыкают к требованиям детского сада. А воспитателям порой непросто найти подход к детям и их родителям.

Поступление в ДОУ – стресс для нормально развивающихся детей. В период адаптации часто отмечается регресс во всем развитии ребенка: в его речи, навыках, умениях, игровой деятельности. Все дети в период адаптации испытывают тревожность, связанную с общением со сверстниками, а также те или иные страхи.

Чтобы страхи детей не стали устойчивой эмоциональной проблемой, учитывайте следующие рекомендации:

Как вести себя с ребенком:

- показать ребенку его новый статус (он стал большим);
- не оставлять его в детском саду на длительные сроки
- обратить внимание на положительный климат в семье;
 - следует снизить нервно-психическую нагрузку;
- сообщить заинтересованным специалистам об особенностях ребенка, специфике режимных моментов и т.д.;

Как не надо вести себя с ребенком:

- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
 - увеличивать нагрузку на нервную систему;
 - одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.



