

ПОМОЩЬ СЕМЬЕ В АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ.



С чего начинается социализация маленького ребёнка? В первую очередь с семьи. Но по-настоящему это происходит, когда малыш поступает в детский сад. Именно там он учится общаться с незнакомыми людьми – взрослыми и детьми, усваивает нормы и правила поведения, учится жить в обществе. От того, как пройдёт привыкание дошкольника к новым условиям, зависит его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и семье. К сожалению, нередко этот процесс протекает сложно и болезненно. Ребёнок может отказываться от еды, сна,

общения со сверстниками и взрослыми, у него появляются нежелательные привычки. Эмоциональная реакция родителей на поведение ребёнка в этот период часто усугубляет ситуацию. Из-за того, что они сами не знают, как лучше поступить, мама с папой не могут помочь своему малышу.

Адаптация – приспособление к той или иной среде обитания. Для каждой семьи острый период адаптации индивидуален. Он может иметь разную длительность. В связи с этим говорят о трёх вариантах адаптации (Р.Р.Калинина):

- лёгкая адаптация – поведение ребёнка нормализуется в течение 10-15 дней;
- адаптация средней тяжести – в течение месяца;
- тяжёлая адаптация – требуется от 2 до 6 месяцев.

Для того чтобы адаптация прошла легко, а также с целью значительного снижения эмоциональной напряжённости мы хотим дать родителям рекомендации.

Рекомендации родителям по подготовке детей к детскому саду.

1. Следует обратить внимание на домашний режим питания и сна и постепенно приблизить его к тому режиму, который будет в детском саду.
2. Нужно постепенно формировать навыки общения ребёнка со сверстниками: можно гулять с ним на участке детского сада и привлекать к совместной деятельности с другими детьми.
3. Постепенно приучайте малыша к самостоятельности и доступному для его возраста самообслуживанию.
4. Следует рассказать ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он туда пошёл.
5. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло – осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребёнком, ведь его приняли в детский сад.
6. Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок, когда пойдёт в дошкольное учреждение.
7. Психологи выявили чёткую закономерность между развитием предметной деятельности ребёнка и его привыканием к детскому саду. Легче всего адаптируются малыши, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в ясли, они быстро откликаются на предложение поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. Для ребёнка, умеющего играть, не составит труда войти в контакт с любым взрослым.
8. Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания, так ему легче отпустить вас.
9. Помните, что на привыкание ребёнка 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.

10. Убедитесь в собственной уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Любые ваши колебания ребёнок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы дошкольному учреждению.
11. Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и детьми. В этом помогает посещение прогулок в детском саду. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку.
12. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес дошкольного учреждения и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.
13. Примерно за неделю до первого посещения детского сада следует предупредить малыша, чтобы он спокойно ожидал предстоящее событие.

Приёмы, облегчающие ребёнку утренние расставания.

1. Научитесь прощаться с ребёнком быстро. Не затягивайте расставание. Ребёнок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет ещё труднее успокоиться.
2. Положите малышу в кармашек какую-нибудь памятную вещицу, которая будет напоминать о вас и о том, как сильно вы его любите.
3. Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребёнка, если хотите, чтобы он вам доверял.
4. Придумайте забавный ритуал прощания и строго придерживайтесь его, например, всегда целуйте ребёнка в щёчку, а потом нежно потритесь носиками или что-нибудь подобное.
5. Не пытайтесь подкупить ребёнка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку.
6. Чётко дайте ребёнку понять, что какие бы истерики он ни закатывал, он всё равно пойдёт в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

Надеемся, что после выполнения наших рекомендаций, детские слёзы по утрам быстро сменятся улыбками на лицах ваших детей и наших воспитанников.