

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
" СОШ № 33" г. Бийск

Консультация для родителей

Адаптация детей в детском саду

"В помощь родителям!"

Слесаренко С.В.
вос-ль разновозрастной группы раннего возраста

КОМУ ЛЕГКО, А КОМУ ТРУДНО? ЧЕМ МОГУТ ПОМОЧЬ РОДИТЕЛИ?



✚ СОЗДАТЬ ДОМА БЕРЕЖНУЮ
ОБСТАНОВКУ, ЩАДЯЩУЮ НЕРВНУЮ
СИСТЕМУ МАЛЫША;

✚ В ПРИСУТСТВИИ МАЛЫША ВСЕГДА ОТЗЫВАЙТЕСЬ
ПОЛОЖИТЕЛЬНО О ВОСПИТАТЕЛЯХ И САДЕ;

✚ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ НЕ МЕНЯЙТЕ РЕЖИМ ДЛЯ РЕБЕНКА;
✚ НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ МАЛЫША НОВОЙ
ИНФОРМАЦИЕЙ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ;

✚ ЧАЩЕ ОБНИМАЙТЕ МАЛЫША, ГЛАДЬТЕ ПО ГОЛОВКЕ,
ГОВОРите ЛАСКОВЫЕ СЛОВА;

✚ БОЛЬШЕ ХВАЛИТЕ, ЧЕМ РУГАЙТЕ;

✚ ДАЙТЕ В САД МЯГКУЮ ИГРУШКУ (ЗАМЕСТИТЕЛЬ МАМЫ),
ЧТОБЫ РЕБЕНОК ПРИЖИМАЛ ЕЕ К СЕБЕ;

✚ БУДЬТЕ ТЕРПИМЫЕ К КАПРИЗАМ;

✚ ДОВЕРЯЙТЕ ПАПЕ ОТВЕТСТВЕННОЕ ДЕЛО ПРИВОДА
РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД, Т. К. С ПАПАМИ ДЕТИ РАССТАЮТСЯ
ЛЕГЧЕ;

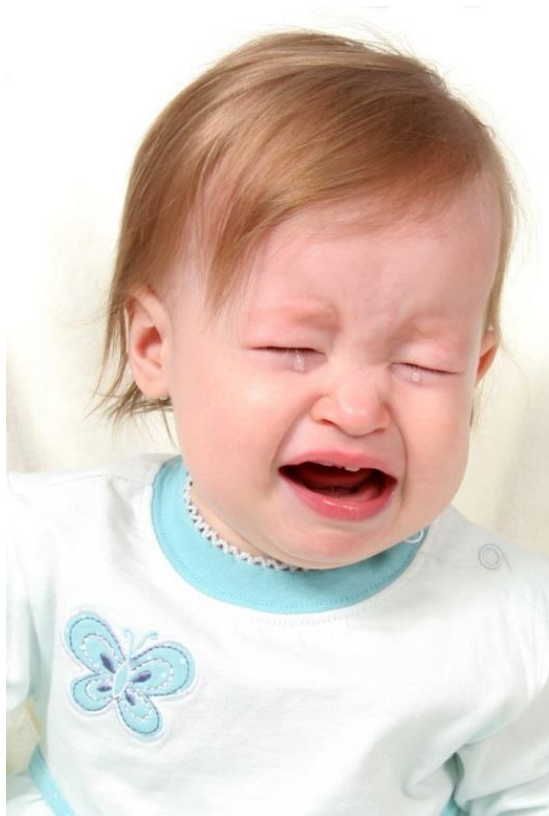
✚ БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ И РЕШИТЕЛЬНЫ.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ

✚ ***НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ ИЛИ СЕРДИТЬСЯ НА МАЛЫША ЗА
ТО, ЧТО ОН ПЛАЧЕТ ПРИ РАССТАВАНИИ;***

✚ ***СТОИТ ИЗБЕГАТЬ РАЗГОВОРА О СЛЕЗАХ МАЛЫША В
ПРИСУТСТВИИ ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ;***

✚ ***НЕЛЬЗЯ ПУГАТЬ ДЕТСКИМ САДОМ;***



**✚ НЕ СТОЙТЕ ПОД ОКНАМИ
ДЕТСКОГО САДА И НЕ СИДИТЕ ПОД
ДВЕРЬЮ ГРУППЫ.**

**ПОЧЕМУ ЖЕ РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ?
И КАК ЛУЧШЕ ПРОЩАТЬСЯ**

Он плачет, потому что слезы - единственный способ, которым ребенок может показать, что он БЕСПОКОИТСЯ.

Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания:

✚ Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

✚ Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в магазин за покупками", или "Я иду на работу печатать на компьютере"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.

✚ Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам (это маленькому ребёнку может быть не совсем удобно и понятно). Можно сказать: "Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.

✚ Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: "Ты будешь с воспитателем и другими детками. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете меня вместе встречать".

✚ Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом. Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь

маленькую приятную вещицу (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ОДЕВАТЬСЯ?

Если ваш ребенок сейчас именно в таком возрасте - от двух до трех лет, - примите во внимание приведенные ниже советы:

- ✚ Не нужно немедленно требовать от ребенка, чтобы он, начиная с этого момента, всегда одевался только сам. Но - и это очень важно! - когда он по своей доброй воле берется за одежду и старается надеть ее сам, ни в коем случае не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него!
- ✚ Планируйте свое время таким образом, чтобы вы могли чувствовать себя спокойно, пока ребенок осваивает науку одевания. Лучше встать утром на полчаса раньше, чем лишить ребенка возможности вовремя овладеть новыми навыками.
- ✚ Если же малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, можно немножко подтолкнуть его. Например, вы можете надеть ему носочки, но не до конца, и предложить самому подтянуть их повыше.
- ✚ Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять.

Как и любой другой навык, умение одеваться и раздеваться складывается постепенно, и вы поможете малышу, если будете ненавязчиво, но постоянно предлагать ему маленькие "уроки": самому продеть руки в рукава, одернуть не до конца надетое платье и т. д. Можно играть с ребенком, устраивая соревнования: кто быстрее наденет носки и футболку



ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как избежать сцен и манипуляций

Ребенок чувствует, что "сцены" портят его отношения с родителями. Победить "сцены" помогут "ритуалы".

«Ритуал» - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом. Например, уходя, мама всегда:

- + на три минутки берет малыша на руки;
- + целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- + просит принести сумку (ключи, платочек и т. д.);
- + говорит "спасибо" и "пока-пока";
- + если ребенок плачет - говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;
- + передает ребенка тому взрослому, с которым он остается;
- + уходит.

Такое поведение помогает ребенку не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает потому, что учит ребенка ДОВЕРЯТЬ взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.

Фразы, которые ухудшают ситуацию:

+ "Ты же сам говорил (говорила), что хочешь в детский садик (с детками играть), почему ты теперь не хочешь оставаться?";

+ "Не пускаешь меня на работу - не будет денег тебе на новую машинку!";

+ "Ну, пожалуйста, можно мама пойдет на работу?!";



✚ "Ты же большой мальчик (большая девочка)! Как тебе не стыдно плакать!";

✚ "Если будешь так реветь - уйду от тебя и вообще не приду!".

Важно помнить: эти фразы не только не помогают ребенку, но даже вредят, потому что в них есть УПРЕК. Упрек ребенку в том, что он МЕШАЕТ маме делать какие-то ее дела. Мамы говорят такие слова просто потому, что не знают, как успокоить малыша, а ребенок слышит, что он - помеха маме в ее жизни, и еще больше переживает, тревожится и, как следствие, капризничает.



«Я ВСЕ УМЕЮ ДЕЛАТЬ САМ!» или

Что должен уметь ребенок, который идет в детский сад?

Ребенок, который отправляется в детский сад, конечно, должен обладать определенными навыками самообслуживания: одеваться, есть, пользоваться горшком, умываться и вытирать руки и лицо полотенцем. Воспитатели помогут справиться с пуговицами и шнурками, но нельзя ожидать, что они будут постоянно переодевать и кормить с ложки каждого из пятнадцати, а то и больше подопечных!

Надо сказать, что два года - самый замечательный возраст для обучения самостоятельности. На вашей стороне сейчас сама природа с ее законами психического развития маленького человечка. Ведь недаром третий год жизни ребенка называют периодом, который проходит под девизом: "Я сам!". Сейчас малыша вообще не нужно заставлять что-то делать самостоятельно - он только к этому и стремится, настойчиво и упорно, решительно отстаивая свое право делать все без вашей помощи и получая огромное удовольствие от достижения цели.

Не мешайте ребенку быть самостоятельным. Это важный момент! Именно сейчас, на третьем году жизни, ребенок может и должен овладеть всеми навыками самообслуживания: есть и пить, умываться и чистить зубы, одеваться и раздеваться, своевременно пользоваться горшком. Он с легкостью может научиться убирать за собой игрушки, вытирать тряпкой стол, аккуратно складывать одежду.

✚ Планируя все свои дела, заранее закладывайте в расписание час или полтора (в зависимости от особенностей поведения ребенка) "на самостоятельность".

✚ Не делайте за ребенка того, что он может сделать сам.

✚ С другой стороны, не нагружайте его заданиями, с которыми он определенно не может справиться: постарайтесь, чтобы карапуз пореже испытывал ощущение собственного бессилия и почаще добивался успеха



«Как пойти в садик и не заболеть?»

Примерно четверть детишек реагирует на помещение в детский сад "скрытым сопротивлением". Попросту - начинают часто болеть. И самое распространенное объяснение, которое состоит в том, что дети "подхватывают" простуду друг от друга - лишь одна из причин.

Но прежде всего малыши начинают болеть просто потому, что снижается иммунитет из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживания из-за разлуки с мамой... Наконец, очень часто именно перед походом в садик дети получают полный "комплект" прививок, что тоже негативно отражается на состоянии защитных сил организма. Так что, вам обязательно нужно позаботиться об укреплении здоровья малыша.



В детском саду воспитатели тщательно следят за тем, сухая ли одежда у малышей. Обычно, не смотря на переполненность группы, им удается проверить состояние одежек после прогулки и переодеть всех, кто в этом нуждается.

Внимание!

Не забывайте оставлять в садике полный комплект запасной одежды для малыша.

Как защитить ребенка от простуд? Ну, конечно же, закалять!



ПОМОЩЬ НУЖНА ЕЩЕ И МАМЕ!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек - мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад - это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется

идти в сад. Чтобы помочь себе, нужно:



- ✚ Быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности

посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

- ✚ Поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком - с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы - то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач - это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье».

Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

Воспользоваться помощью. Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.

Заручиться поддержкой. Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

