

«Как помочь ребёнку быстрее привыкнуть к детскому саду?»

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребёнка к детскому саду, он чувствует Ваши переживания.

2. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щёчку, помахать рукой, сказать «Пока, скоро увидимся!»), а также ритуал встречи. Эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволяют малышу прогнозировать ситуацию (мама всегда приходит за мной, когда говорит: «Пока, скоро увидимся!»).

3. По возможности приводить малыша в группу должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет.

4. Не обманывайте ребёнка, забирайте домой вовремя, как пообещали.

5. Разрешите ребёнку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме (согласуйте с воспитателем).

6. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

7. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребёнка.

8. В период адаптации не следует ломать «вредные привычки» ребенка, это усиливает стрессовое воздействие на нервную систему.

9. Дома создайте ребёнку спокойную, бесконфликтную обстановку, щадите ослабленную нервную систему малыша. Все время объясняйте ему, что он как прежде дорог и любим. Интересуйтесь тем, что произошло в детском саду за день.

10. Уменьшайте количество времени, которое ваш ребенок проводит в возбужденном состоянии (просмотр компьютера, телевизора, посещение многолюдных мест).

11. Никогда «Не пугайте», не наказывайте ребёнка детским садом. («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдёшь»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным!

12. Уделяйте ребёнку больше своего времени, играйте вместе, старайтесь каждый день читать малышу.

13. Не скупитесь на похвалу. Чаще говорите ребёнку, какой он молодец и как вы его любите.

14. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

15. Знакомьтесь с детским садом постепенно, начните с совместных прогулок на участке детского садика (в дневное и вечернее время). Объясните ребёнку, что детей не оставляют в детском саду, а забирают домой. Дети ночью спят дома в своих кроватках.

16. Чаще напоминайте малышу, что он подрос и теперь может ходить в ясельную группу, где у него будет своя кроватка, шкафчик, полотенце, стульчик. Где много детей и игрушек и все его ждут.

17. Находясь с ребенком в группе, не молчите, а показывайте и рассказывайте ему о том, что есть в группе: вместе посмотрите с ним шкафчик, кроватку, познакомьтесь с детьми. Очень важно, чтобы ребенок чувствовал ваш голос.

18. Помните, что первое посещение ребенком детского сада является для него стрессовым фактором, возможны изменения в поведении, капризы, страхи, агрессия, заторможенность или излишняя возбудимость. Будьте терпеливы и ласковы с малышом, постарайтесь понять, что он чувствует.

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

20. Воспользуйтесь помощью. В детском саду есть психолог. Этот специалист предлагает помощь не только ребёнку, но и его родителям, рассказав о том, как проходит адаптация, даст рекомендации конкретно в вашей ситуации. Адаптация пройдет успешно, если ваш малыш будет чувствовать то, что родители рядом, спокойны и уверены в своих силах.

Адаптация ребенка к условиям ДОУ



МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 24»

Что такое адаптация? Как общаться с ребенком в период адаптации к ДОУ? Что ждёт от вас ребенок?

Адаптация – процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к её условиям.

Выделяют 3 формы адаптации по степени сложности:

1) *Лёгкая адаптация*: ребенок активен, внешних изменений нет, сдвиги в поведении нормализуются в течение 1-2 недель.

На данном этапе может быть: временное нарушение сна, аппетита, неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности.

2) *Средняя адаптация*: все нарушения выражены более и длительно: сон, аппетит восстанавливаются в течение 20 дней, речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней). Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

3) *Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев)* сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка.

Данный тип адаптации характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения). Появляются такие привычки как, грызение ногтей и сосание пальца.

4) *Сверхтяжелая адаптация*: около полгода и более. Встает вопрос: стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно он «несадовый» ребенок.

Что ждёт от вас ребёнок?

Фундаментальная человеческая потребность – любовь, принадлежность, нужность другому!

Потребность удовлетворяется, когда Вы сообщаете ребёнку, что он Вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший!

Сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях.

Сообщайте ребёнку: «Как хорошо, что ты у нас есть!», «Я рада тебя видеть!», «Мне хорошо, когда мы вместе...»



Как общаться с ребёнком в период адаптации к ДОУ?

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется самостоятельно.
5. Помогать, когда ребёнок просит.
6. Поддерживать его успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит, доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Я рада тебя видеть», «Я по тебе соскучилась»...
10. Обнимать не менее четырёх, а лучше восьми раз в день.

Это необходимо прочитать каждому родителю:



Ю.Б. Гиппенрейтер
«Общаться с ребёнком. Как?»

Ольга Громова
«Зайка идет в садик. Проблемы адаптации»

Анна Быкова
«Самостоятельный ребенок, или как стать «Ленивой мамой»

Анна Быкова
«Секреты спокойствия «Ленивой мамы»

Педагог-психолог
МБДОУ «Центр развития ребёнка –
детский сад № 24»
Гавриленко Татьяна Ивановна

Телефон для записи на консультацию
89246498333