

Консультация для родителей
«Создание условий для успешной адаптации ребенка в детском саду»
Составитель: Амелькина В.Л., педагог-психолог

Для ребенка и для его родителей период адаптации к детскому саду может быть волнительным и непростым. Одни дети привыкают к новому распорядку и новым правилам достаточно быстро, другие переживают адаптацию дольше и тяжелее. Что могут принимать и, что могут сделать родители в процессе привыкания к детскому саду, чтобы помочь ребенку.

Облегчить процесс адаптации ребёнка к детскому саду поможет следование следующим рекомендациям:

- Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.
- В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.
- В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется "отсыпаться", значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

- Не перегружайте малыша в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
- Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
- Призовите на помощь сказку или игру. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. "Проиграйте" эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял - мама обязательно за ним вернется.

Приемы, облегчающие ребенку утренние расставания

- Научитесь прощаться с ребенком быстро, не затягивайте расставание. Он почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет еще труднее успокоиться.
- Предложите малышу взять с собой какую-нибудь игрушку или памятную вещицу, которая будет напоминать о вас и о том, как сильно вы его любите.

- Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.
- Придумайте забавный ритуал прощания и придерживайтесь его, например, всегда целуйте ребенка в щечку, а потом нежно потритесь носиками или что-нибудь подобное, а также ритуал встречи.
- Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он остался в детском саду, например, за новую игрушку.

Если страх ребёнка и отношения психологической зависимости при расставании с матерью длятся более трёх недель, смените того, кто приводит ребёнка в детский сад. Хорошо, если ребёнка провожает более уравновешенный и спокойный взрослый

Чего нельзя делать ни в коем случае:

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держаться слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.
- Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.
- Нельзя пугать детским садом ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность.

И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

Список используемой литературы:

1. Афонькина Ю.А. «Психолого-педагогическое сопровождение в ДОУ развитие ребенка раннего возраста», М., «АРКТИ»,2010
2. Белкина Л.В. «Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ: Практическое пособие», Воронеж, «Учитель»,2006.
3. Заводчикова, О.Г. «Адаптация ребенка в детском саду: взаимодействие ДОУ и семьи» - О.Г. Заводчикова, М., «Просвещение», 2007.