

Консультация для родителей. Первый в жизни коллектив. Правила адаптации

*Подготовила:
воспитатель Детского сада №43
первой квалификационной категории
Гуменюк Т.И.*

Период привыкания к детскому саду – не самый легкий в жизни малыша и его мамы. Вы наверняка будете волноваться о том, как там ваш ребенок, а он первое время будет сильно скучать по маме. Не волнуйтесь – со временем все наладится.

Итак, вы решили отдать ребенка в детский сад. Ваша семья находится теперь на пороге другой жизни. Будем считать, что вы уже нашли подходящий детский сад и договорились о приеме малыша. Теперь на очереди следующий важный этап — адаптация вашего малыша. Для того, чтобы адаптация ребенка к прошлому менее болезненно, очень важно заранее — месяца за 3—4 — заняться самостоятельной подготовкой ребенка к детскому саду.

1. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например, «Детский сад — это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе — кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры и т.д.». Другой вариант: «В детском саду дети играют друг с другом и вместе кушают. Я очень хочу пойти на работу, потому что мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский садик — потому что тебе там понравится. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня произошло за день на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот детский сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло — осенью я начну тебя туда водить».
2. Когда вы идете мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло — осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, — ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.
3. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ — тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда

пойдет в детский сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда. Задавая эти вопросы, вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность действий. В детском саду малышом обычно пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее «обещано», — он чувствует себя увереннее.

4. Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например, «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать».
5. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.
6. Пусть малыш сам выберет себе в компаньоны любимую игрушку, с которой он сможет ходить в детский сад — ведь вместе намного веселее!
7. Существуют разные мнения о том, стоит ли находиться маме рядом с малышом в начальный период адаптации к детскому саду. Казалось бы, что тут плохого, если мама посещает садик вместе с ребенком? Все довольны, малыш не плачет, мама спокойна. Но тем самым неизбежное расставание только затягивается. Да и другие дети, глядя на чужую маму, не могут понять — а где же в таком случае моя? Поэтому будет лучше для всех, если с первого же дня ребенок попытается остаться в группе один, без опеки мамы. А опытные воспитатели возьмут заботу о малыше в свои руки.
8. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания — так ему будет проще отпустить вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой, после чего он спокойно идет в садик.
9. Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность «подстроиться» под особенности адаптации малыша.
10. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности детсадовского воспитания. Любые ваши колебания хитрый малыш сумеет использовать для того, чтобы остаться дома и помешать расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, для родителей которых детский сад является единственной альтернативой.
11. Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите

ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку.

12. Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

13. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Внимание — никогда не пугайте ребенка детским садом!

14. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте его, целуйте.

15. Ох уж этот режим!

Ребенка необходимо готовить к детскому саду заранее. Изменить ему режим, примерно за месяц, потихонечку, «не ломая» ребенка и свою жизнь», постепенно, по 15-20 минут подводить к режиму детского сада. Надо заранее планировать, когда по времени будете приходить в детский сад, заранее приноровиться к тихому часу, спросить у воспитателей — какой режим в детском саду, какие особенности, и стараться уже дома выполнять все правила детского сада.

Отдельное внимание уделите укладыванию спать. Не укладывайте ребенка спать с мамой, маме можно почитать сказку ребенку, побыть рядом, но стараться не гладить его, не трогать, что бы ребенок засыпал самостоятельно. Возможно, будет лучше укладывать ребенка спать с мягкой игрушкой, которую в будущем, если ребенок плохо засыпает, можно будет взять с собой в детский сад, и попросить воспитателя, чтобы эта игрушка «сопровождала» ребенка в кроватке. В обстановке детского сада, когда ребенок ложиться спать и видит высокий потолок и большие люстры все, это может вызывать у ребенка страх, а игрушка, которую вы принесете заранее из дома, «заменит» ему маму. Это очень хороший прием привыкания.

Также важно перед тем, как идти в детский сад, отучить ребенка от подгузников, сосок, кормления грудью и, по возможности, научить ребенка пользоваться ложкой и кружкой.

От подгузников лучше отучить ребенка до детского сада. Однако, если это еще не произошло, то можно (на усмотрение педагога, в каждом детском саду свои правила) предложить воспитателям, чтобы ребенку надевали подгузник на прогулку. Учитывая, что прогулки, как правила, 2,5 — 3 часа, а ребенок не в состоянии иногда выдержать это время, что — бы не ходить в туалет, то часто воспитатели соглашаются, чтобы на прогулку на ребенка надевался подгузник. Главное, чтоб использование подгузника — была временная мера предосторожности.

Детей постарше, приучая к садику, лучше приводить на прогулку, после завтрака, когда в группе прошли все занятия. Первое время ребенок ходит на

прогулку и заходит в раздевалку не с утра с большим количеством взрослых людей, а с теми детьми, с которыми он будет дальше находиться в группе.

На прогулке ребенка легче отвлечь и привлечь к какому-то виду деятельности. Мамочка в это время уходит, предварительно с утра предупредив ребенка, что он останется один. Ребеночек спокойно заходит в группу, садится, раздевается, кушает и потом, к назначенному времени приходит мама.

На первый день обычно ребенку хватает самой прогулки, на второй день, если ребенок захотел пойти в группу он идет, затем — кушать. Если же ребенок не захотел кушать, не надо его обременять. И так дальше, время препровождения в садике удлиняется.

Как только педагог видит, что этот режимный момент ребенок прошел, следуем дальше. После обеда переодеваемся в пижаму, ложимся спать. Если в этот день ребенок лег в кровать и закапризничал, заплакал, педагог звонит маме. Вы идете домой, и там ложитесь спать. Все происходит поэтапно, не роня психику ребенка.

За ребенком родителям лучше приходить в разное время, что бы ребенок не привык, и не сидел и не ждал, что вот-вот должна придти мама. Хотя бы первое время, пока ребенок не привыкнет, приходите в разное время. Привычки у детей уходят сами по себе — рано или поздно, дети замещают прежние привычки интересным и ярким, что есть в детском саду.