

Памятка родителям по сопровождению процесса адаптации ребенка

к условиям ДОУ

1. Настрой

Перед тем, как пойти в детский сад и в период адаптации, очень важен настрой. Разговаривайте чаще с ребенком о том, что там его ждут новые друзья, настраивайте на положительные моменты. Если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений. Постарайтесь в присутствии ребенка не обсуждать свои опасения и недовольства детским садом, смысл ребенок может и не понять, а эмоциональная окраска ему будет вполне ясна. Главное изначально привить положительные чувства к детскому саду, таким образом, помогая ребенку быстро и благополучно адаптироваться к новой среде. Ребенок, должен почувствовать уверенность в Вашем поведении, в правильности того, что детский сад необходим. Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома. Всегда говорите ребенку «до вечера, до встречи», когда уходите, – это важно, даже если прощание вызывает у него слезы.

2. Соблюдение режима дня

Обязательным условием и перед поступлением в детский сад и на время выходных дней, соблюдать режим дня. Утром не обязательно поднимать ребенка в раннее время, главное в течение дня придерживаться распорядка, организовать совместную игровую деятельность, обеспечить дневной сон, во время которого идут основные процессы физиологического развития, организм ребенка отдыхает и набирается сил для усвоения новых знаний. Если поначалу не получается уснуть, пусть ребенок просто спокойно полежит. Таким образом, будет исключена еще одна из сложностей адаптации ребенка к детскому саду.

3. Не обманывайте и не идите на поводу

Не обманывайте малыша, говоря ему: «Я тебя сейчас заберу». Объясните: « Ты покушаешь, поиграешь с детьми, а потом я тебя заберу». Не затягивайте процесс прощания, долгие объятия и поцелуи провоцируют детские слезы. Нельзя использовать вариант «Ты мне-Я тебе. Ты идешь в садик и не плачешь, а я куплю тебе шоколадку. Необходимо напоминать о том, что в садике ребенка ждут друзья и много интересных дел.

4. Родительская гиперопека.

Стремление родителей окружить ребенка повышенным вниманием, защищать даже при отсутствии реальной опасности, постоянно удерживать около себя, «привязывать» к себе, приводит к негативным последствиям в становлении личности уже с раннего возраста. В данном случае ребенок полностью избавлен от

решения проблемных ситуаций, поскольку решения либо предлагаются ему готовыми, либо достигаются без его участия. В результате ребенок лишается возможности не только самостоятельно преодолевать трудности, но даже их трезво оценить. Гуляя с ребенком на детской площадке, не торопитесь вмешиваться в любой конфликт (за исключением, когда что-либо угрожает здоровью ребенка), дайте ребенку возможность научиться самому найти выход из ситуации, а себе возможность погордиться за ребенка «Вот какой молодец, как ловко смог договориться, поменяться и т.д.». Также необходимо с раннего возраста приучать самостоятельности в бытовом плане. Спокойно помогайте малышу во время одевания, объясняйте, как правильно надеть сандалии, колготки, футболку. Не берите этот процесс полностью в свои руки, чтобы ускорить процесс сейчас, теряя при этом время в будущем, не возлагайте на себя данную обязанность. Показывайте с раннего детства как правильно держать столовые приборы, ручку. Дайте малышу в руки ложку, покажите, как нужно ей правильно пользоваться. Когда ребенок кушает сам, хвалите его, не помогайте съесть быстрее, дайте самостоятельно довести данный процесс до автоматизма. Приучайте ребенка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания. Стараясь оградить ребенка от всего и помочь буквально во всем, мы наоборот мешаем становлению его личности, самостоятельности и уверенности. Прежде чем наказывать ребенка за его неуверенность, плаксивость и привязанность к вам, пересмотрите свое отношение к ребенку. Ограничивать действия ребенка и предупреждать стоит только те действия, которые угрожают жизни или здоровью ребенка.

5. Детские истерики и капризы.

Так, что же делать, если ребенок вредничает? Почти все дети между годом и тремя прибегают к слезам и крику. Их словарь и навыки общения еще недостаточно совершенны, чтобы сказать, что не так. Кроме того, малышам еще не доступен контроль над эмоциями, они не могут «затормозить». В данном случае важно разделить каприз и истерику. Каприз это сиюминутное, а до истерики лучше не доводить (по данной теме, с ребёнком можно прочитать книжку Владимира Воробьева "Капризка - вождь Ничевоков"). Обойтись совсем без истерик невозможно, они естественная часть развития ребенка. Но если вы хотите, чтобы их было поменьше, научитесь различать предвестников эмоциональной бури. Пока она не разразилась, у вас есть шанс помочь малышу не сорваться в истерику. Ребенка помладше можно попытаться отвлечь, а более взрослому и разумному попробуйте сказать: «Я чувствую, что ты очень недоволен и собираешься как следует поревевать. Давай поговорим и найдем способ успокоиться». Дети восприимчивы к эмоциональному состоянию родителей, и, почувствовав вашу спокойную уверенность, малыш, скорее всего, передумает устраивать сцену. **Помните:** худшее, что вы можете делать - уступать время от времени. Тогда ребенок будет думать, что

если он закатит достаточно громкий скандал, то сможет вас одолеть. Во время истерики спокойно побудьте рядом, не порицая и не озвучивая свою позицию (в состоянии истерики малыш вас не услышит). Если в течение нескольких минут он не успокоится, возьмите его на руки и крепко прижмите к себе (этот способ называется «холдинг»). Даже если ребенок будет выгибаться и извиваться, удерживайте его, не ругая и не призывая к порядку. В этот момент вы играете роль механизма торможения, который пока недостаточно у него развит в силу незрелости нервной системы. Как только малыш утихнет, умойте его, напоите водой. И только когда он успокоится, вы можете обсудить его поведение. С терпением выслушиваем его обиды, недовольства, проводим анализ и синтез и объясняем сложившуюся ситуацию. Чем быстрее истерики будут купироваться, тем раньше этот тип реакций уйдет в прошлое. Никогда не игнорируйте ребенка в состоянии истерики, не оставляйте одного. Это будет означать, что вы наказываете его за то, что он маленький и не может контролировать свои эмоции. Ни в коем случае в такие моменты не пугайте садиком. Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами вроде: «Если ты не успокоишься, отведу тебя в детский садик! Или не буду забирать из детского сада» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают. Не прибегайте к угрозам, что поставите в угол, не дадите конфету, самым неприятным для ребенка и страшным должно быть только то, что он может огорчить родителей.

6. Исключение детской «кусачести»

По причине и без, необходимо правильно и вовремя реагировать на действия, когда ребенок прибегает к укусам, учить ребенка выражать свои эмоции словами, не отмалчиваться в этот момент и не умиляться, чтобы ребенок не сделал для себя ошибочных выводов о том, что это радует родителей или по крайней мере не приводит к неприятному разговору с мамой. Как правило, в данном возрасте, «кусачесть» возникает еще до момента, когда ребенок идет в детский сад, если ребенок не сделал правильных выводов, будучи в домашних условиях, он обязательно применит свое умение кусаться и в момент отстаивания интересов и чтобы просто привлечь внимание. Это одна из возрастных особенностей детей, исследование мира, пробуя все предметы «на зубок». Важно говорить детям, что это в первую очередь не гигиенично, что на одежде и руках другого человека могут быть микробы, которые попадая в рот, приводят к болезни.

7. Встреча из сада.

Вечером после садика не спешите домой, остановитесь по пути на детской площадке или просто погуляйте, сопровождая прогулку веселой беседой. Это поможет перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Обсудите с малышом

прошедший день, терпеливо выслушайте его, ответьте на все вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность, не слишком акцентируя на этом внимание. Ребенок целый день не видит родителей, когда он приходит домой, ему нужно их участие, внимания и возможность выговориться. Поэтому, приведя ребенка домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе.

*Будьте терпеливы и внимательны, проявляйте понимание и проницательность.
И очень скоро воспитание ребенка будет приносить только радость, а детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!*

*Подготовила: Сагайдачная Е.И., педагог-психолог
МКДОУ «Детский сад № 15 «Радуга»*