

Консультация для родителей «Помощь ребенку в адаптации к ДОО»

Адаптацию в условиях дошкольной образовательной организации следует рассматривать как адаптацию функций организма ребенка к условиям существования в группе. С первых дней посещения детского сада ребенок выходит из привычного семейного мира в совершенно новые социальные условия. И естественно, что поначалу маленькие дети могут плакать при расставании с матерью.

Чтобы помочь вашему ребенку и вам самим легче пройти процесс адаптации к детскому саду, могут быть полезны следующие практические рекомендации.

Убедитесь, что вашей семье точно сейчас нужен детский сад. Ребенок прекрасно чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности воспитания в детском саду. Дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду, привыкнут к нему легче и быстрее.

Создавайте и развивайте позитивное отношение ко всему, что касается детского сада. Отведите ребенка на игровую площадку расположенную рядом с детским садом, чтобы вместе с мамой издалека увидеть, как дети веселятся друг с другом, качаются на качелях и т.д. Поговорите с ребенком дома обо всем, что увидели, и в его присутствии поделитесь этой радостной новостью с родственниками и знакомыми.

Вместе с ребенком посмотрите на свои фотографии в детском саду. Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они были маленькими и ходили в сад. Расскажите как вы сначала были не в состоянии что-то делать, а потом научились этому благодаря детскому саду.

Посещайте с ребенком детские парки и детские площадки, приучайте его к игре в песочницах, на качелях. При нахождении с ребенком в гостях или на дне рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, замкнут, конфликтен, ссорится или легко находит общий язык, общается со сверстниками, привлекает к общению, раскован. Основываясь на наблюдениях, корректируйте темы разговоров с малышом. Главное, чтобы ребенок воспринимал позитивный настрой взрослых, который поможет ему в будущем.

Не обсуждайте с ребенком проблемы, связанные с детским садом, которые очень беспокоят взрослых. Помните, что в этом возрасте дети легко «читают» эмоции своих близких, особенно мам, как бы они ни старались их скрыть.

Заранее ознакомьтесь с распорядком дня детского сада и постарайтесь приблизить к нему режим своего ребенка. Ежедневно поднимайте ребенка немного раньше, чем накануне, и переносите все обычные дела на более раннее время: завтрак, прогулки и т.д. Укладывайте ребенка спать каждый день немного раньше, чем вчера, потому, что завтра утром ему придется вставать раньше.

Постепенно предлагайте ребенку питаться продуктами и блюдами, входящими в меню детского сада. Отучите ребенка от перекусов между основными приемами пищи.

Сформируйте у ребенка навыки самостоятельности: научите его самостоятельно есть, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду.

Научите ребенка пользоваться горшком или туалетом. Если ребенок еще не научился пользоваться горшком, постарайтесь приучить его сообщать о «возникшей необходимости».

В первый день, когда ребенок приходит в детский сад, не нервничайте, не показывайте своего беспокойства. Отправляйте ребенка в детский сад только в том случае, если он абсолютно здоров.

Расскажите воспитателю об особенностях ребенка, о том, что ему нравится, чего он не терпит, что он уже умеет и в чем нуждается в помощи.

Не оставляйте с первых дней ребенка в саду на весь день. В первую неделю отводите ребенку всего 1-2 часа и постепенно увеличивайте количество времени, которое он проводит в детском саду.

Помните, что утреннее прощание с детьми и родителями в детском саду - это всегда тяжелый момент для них обоих. Расставайтесь со своим ребенком быстро и легко. Разработайте вместе с ребенком простую систему прощальных знаков – и ему будет легче вас отпустить. Если ребенку очень трудно расстаться с матерью, пусть сначала отец, бабушка или дедушка отведут его в детский сад.

Не делайте перерывов в посещении детского сада — неделя дома не только не поможет ребенку приспособиться к детскому саду, но и покажет ему, что есть еще один вариант, которого вы можете добиться любыми средствами.

Поддерживайте спокойный и бесконфликтный климат для ребенка в семье на время адаптации. В выходные дни дома соблюдайте примерно ту же схему, что и в детском саду.

Помните, что адаптация у детей протекает по-разному, выражается в разных реакциях и занимает разные периоды времени.

Ваш ребенок индивидуален в своем поведении, переживаниях и чувствах, не забывайте об этом! Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, ознакомьтесь со списком рекомендаций и постарайтесь следовать тем, которые упустили.