

*Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының  
"Қостанай ауданы білім бөлімінің Садчиков жалпы білім  
беретін мектебі" коммуналдық мемлекеттік мекемесі*

**Консультация для родителей**

**«Мы идем в детский сад - практические  
рекомендации как помочь ребенку легче  
адаптироваться к детскому саду»**



**Педагог-психолог: Герц Ю.В.  
Сентябрь**

"Мы идем в детский сад – практические рекомендации как помочь ребенку легче адаптироваться к детскому саду"

Ваш малыш совсем скоро впервые пойдет в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет. Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Безусловно, ребенок в период адаптации к детскому саду испытывает стресс. И задача родителей и воспитателей в данный помочь малышу пройти этот период.

Детский сад для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Процесс адаптации у всех детей проходит по разному и с разной продолжительностью. Однако есть общие практические рекомендации как помочь малышу быстрее и менее болезненно пройти этот период. На них я и хочу обратить ваше внимание.

1 Убедитесь в своей уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду. Не делайте перерывы в посещении детского сада — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

2 Создавайте и сохраняйте позитивное отношение ко всему, что касается детского сада. Приведите ребенка на игровую площадку детского сада, чтобы вместе с мамой издали посмотреть, как дети весело играют друг с другом, строят домики из песка, качаются на качелях и т. д. Затем обо всем увиденном поговорите с малышом дома, поделитесь в его присутствии этой радостной новостью с родственниками и знакомыми. Расскажите о своем опыте посещения детского сада, делая акцент на положительных моментах. Расскажите как вы, родители, сначала чего-то не умели делать, а потом научились, нашли первых друзей в саду или впервые выступили на празднике и т.д.

3 Посещайте вместе с ребёнком детские парки и площадки, приучайте его к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ребёнком на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован. Исходя из наблюдений, скорректируйте темы бесед с малышом. Главное, чтобы ребёнок воспринял положительный настрой взрослых, который поможет ему в дальнейшем. Однако нужно понимать, что ребенок 2-3 лет не испытывает потребности в общении со сверстниками. Взрослый в этот период выступает

как партнер в игре, пример для подражания, чего сверстники дать не могут. Поэтому если ваш малыш спокойно играет в песочнице или на площадке без сверстников, но при этом не пугается их и не убегает, то беспокоиться не стоит.

4 Не обсуждайте при ребенке проблемы, связанные с детским садом, которые очень волнуют взрослых. Помните о том, что дети в этом возрасте легко «считывают» эмоции близких, особенно матери, и в дальнейшем считанные эмоции могут влиять на эмоциональное состояние самого малыша.

5 Заранее узнайте режим дня дошкольного учреждения и постарайтесь приблизить к нему режим своего ребёнка: ежедневно поднимайте малыша чуть раньше, чем в предыдущий день, сдвигая на более раннее время все привычные дела: завтрак, прогулку и т. д. Укладывайте ребёнка каждый день немного раньше, чем это было сделано вчера, ведь завтра утром ему предстоит встать раньше. В выходные дни соблюдайте дома приблизительно такой же режим, как в детском саду.

6 Постепенно предлагайте малышу кушать те продукты и блюда, которые входят в меню детского сада (молочные каши, супы, тушёные овощи, запеканки, компоты, кисели). Отучайте ребёнка от перекусов между основными приёмами пищи, чтобы он привыкал есть только в определённое время, съедал количество еды, достаточное для активной жизни в течение нескольких часов, и не испытывал дискомфорта.

7 Расскажите воспитателю об особенностях ребёнка, что ему нравится, что он не переносит, что уже умеет и в чем нужна помощь.

Обязательно поставьте в известность персонал садика, если малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство.

8 Формируйте у ребенка навыки самостоятельности: приучайте его самостоятельно есть, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду. Научите малыша отличать лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю и заднюю часть. Если ребенок берет одежду и старается надеть её сам, то не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него! Если же наоборот, малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, то стимулируйте его.

Например, наденьте ему носочки, но не до конца, и предложите самому подтянуть их повыше. Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять. Вместе одевайте и раздевайте игрушку. Устройте соревнование, кто быстрее наденет носки, футболку, свитер... Подыграйте малышу, уступив ему первенство. Ваш «Чемпион» придет в восторг, а заодно и потренируется в самостоятельном одевании.

9 Приучайте ребенка пользоваться горшком или унитазом. В случае, если ваш ребенок не умеет пользоваться горшком, постарайтесь приучить его сообщать о мокрых штанишках или, о возникшей потребности.

10 В первый день поступления ребёнка в детский сад не нервничайте, не демонстрируйте свою тревогу. Отправляйте малыша в детский сад только при том условии, что он абсолютно здоров.

11 Разрешите ребёнку взять с собой в первый день в детский сад любимую игрушку.

12 Будьте готовы к тому, что возможно пройдет несколько недель до того как ваш малыш останется в саду на целый день. Как мы говорили ранее, все дети по разному проходят период адаптации и необходимо проявить терпимость в этот момент.

13 Помните о том, что утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. Расставайтесь с ребенком легко и быстро. Однако не стоит незаметно "сбегать" от ребенка. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания – и ему будет проще отпустить вас. Обязательно скажите, что вы вернетесь, когда вернетесь. В случае, если ребенку очень трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводят в садик папа, бабушка или дедушка.

14 Постарайтесь выделить достаточно времени на утренние сборы. Если родители спешат, раздражены, торопят ребенка, то и малыш будет беспокойным и ему сложнее будет отпустить родителей. Малыш чувствует ваше эмоциональное состояние и будет вдвойне испытывать тревогу и страх. Поэтому, нужно продумать утренние сборы так, чтобы была возможность не спеша пройти до сада или не торопясь одеться и пр.

15 Сохраняйте спокойный и бесконфликтный климат для ребенка в семье на период адаптации. Отмените походы в кино, цирк, в гости, сократите время просмотра телевизора.

16 Помните о том, что адаптация у детей проходит по-разному, выражается в отличных друг от друга реакциях и занимает разные сроки.

Ваш ребёнок индивидуален в своём поведении, своих переживаниях и чувствах, не забывайте об этом! Если через месяц ваш ребенок еще не привыкнет к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.