

# «Наш малыш идёт в детский сад».

## Консультация для родителей

Если ваш ребёнок осенью должен пойти в детский сад, то постарайтесь за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию.

Для начала нужно узнать, что же ждет вашего ребенка в начале его самостоятельного пути, ведь поход в детский сад это именно начало самостоятельности, когда ребенок впервые остается без родителей и для многих детей этот процесс является болезненным. Как же помочь ребенку преодолеть все трудности быстрее и спокойнее?

Перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

Давайте разберёмся, что такое адаптация? Адаптация — это процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к ее условиям. Находясь большую часть жизни дома, ребенок усвоил определенный образ жизни, привык к правилам, установленным родителями. В детском саду ребенок впервые сталкивается с другим миром, где все по-другому и к этому ему предстоит привыкнуть.

### Выделяют следующие степени адаптации:

-легкая – до 1 месяца (При легкой адаптации ребенок осваивается в детском саду быстро, у него наблюдаются лишь незначительные изменения в поведении, сон и аппетит быстро восстанавливаются. Ребенок практически не болеет в этот период и быстро находит контакт со взрослыми и ровесниками);

— средней тяжести – до 2 месяцев (При адаптации средней тяжести происходят более серьезные нарушения физического состояния ребенка, изменяется температура тела, часто возникает потливость, бледность кожных покровов, диатез. Ребенок становится эмоционально неустойчивым, капризным, раздражительным, может плакать весь день. Сон и аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней. В период адаптации ребенок часто болеет острыми респираторными заболеваниями);

— тяжелая – от 2 до 6 месяцев (При тяжелой адаптации ребенок привыкает к новым условиям долго, в течение нескольких месяцев. У малыша наблюдаются стойкие изменения в поведении двух видов, либо он становится чересчур агрессивным и на любые предложения отвечает протестом, либо наоборот замыкается, хныкает и всячески избегает любого общения. Ребенок очень тревожно спит, отказывается от еды, часто и сильно болеет, вплоть до осложнений);

К факторам влияющим на степень адаптации ребенка в детском саду традиционно относят следующие:

1. Возраст ребенка. Дети до 2 лет адаптируются труднее. После 2 лет процесс адаптации происходит легче, это объясняется тем. Что дети постарше более любознательны, у них больше жизненного опыта.
2. Состояние здоровья и уровень развития ребёнка. Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит трудности социальной адаптации.
3. Сформированность предметной и игровой деятельности. Такого ребёнка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.
4. Индивидуальные особенности.
5. Условия жизни в семье. Если для ребенка были созданы подходящие условия, он умеет налаживать контакт с людьми, играть в игрушки, самостоятельно есть, ходить на горшок, говорить, выполнять указания взрослых, жить согласно распорядку дня, то его адаптация пройдет легко и безболезненно.

В адаптационный период воспитатели всеми силами стараются помочь детям, найти к каждому индивидуальный подход, дать максимум ласки и заботы, а так же побольше узнать о каждом своем воспитаннике. Родителям необходимо спокойно относиться к различным вопросам воспитателя, ни в

кчем случае не избегать беседы с ним, налаживание партнерских и дружеских отношений между родителями и детским садом есть залог успеха и развития ребенка.

### Что же нужно сделать, чтобы помочь ребёнку легче перенести период адаптации?

1. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он пошел в сад. Играйте с ребенком в «детский сад», рассказывайте ему о детском садике. О том, что если мама и папа работают, то они отводят своих деток в детский сад, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце. Пусть ваши игрушки станут «детками», которых привели в садик, а ваш малыш как заботливая воспитательница будет кормить их обедом и укладывать спать. Если вы будете регулярно говорить о садике и играть в него — больше вероятность того, что кроха начнет ходить туда с радостью, и конечно он уже будет знать, что это за место и чем там занимаются. Показывайте картинки из книг и журналов, на которых изображены дети в детском саду.

2. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло – скоро он сможет пойти сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о том, что он идет в детский сад.
  3. Подобно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в детский сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Постепенно домашний режим подстраивайте под режим детского сада (даже выходные дни).
  4. Стремитесь к тому, чтобы питание ребенка было рациональное, а не однообразное (приближайте домашний рацион к рациону детского сада).
  5. Приучайте ребенка быть самостоятельным. В детский сад он должен прийти с определенными навыками.
  6. Начинайте водить ребенка не с того дня, когда мама должна выйти на работу, а как минимум за месяц до этого. Постепенно увеличивая длительность его пребывания в детском саду (в первые дни 2-3 часа).
  7. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется подождать своей очереди.
  8. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаясь к ним по имени, просить, а не отбирать игрушки, предлагать свои.
  9. Помните, что на привыкание к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.
  10. Убедитесь в собственной уверенности, что в вашей семье детский сад необходим. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями.
  11. Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и детьми.
  12. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
  13. Если есть выбор — желательно, чтобы садик находился недалеко от дома, если дорога в садик будет слишком длинной, то это, как и необходимость раннего подъема, будет утомлять ребенка.
  14. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка.
- Необходимо помнить, что родители это именно те люди, которые могут помочь ребенку легко адаптироваться в детском саду, ведь никто не знает вашего малыша лучше вас. Эти советы помогут вам и вашему ребенку преодолеть все трудности адаптационного периода.