

Идём в детский сад.

Поступление в детский сад – это новый этап в жизни вашего малыша. Этап и интересный, и трудный.

Интересный – так как в детском саду его ждут красивые яркие игрушки, на занятиях он научиться лепить, клеить, рисовать, познакомиться с цветом, формой, буквами и цифрами, каждый день Ваш малыш будет узнавать что-то новое и интересное о себе и об окружающем мире, именно здесь он найдет своих первых надежных друзей.

Трудный – потому что ВДРУГ в жизни ребенка меняется очень-очень многое: вдруг мама куда-то уходит, а ребенок остается с тетей-воспитательницей, с которой он пока еще не успел познакомиться, поэтому относится к ней немного осторожно (но это только первый день-два), меняется режим, окружающая обстановка, пища, рядом есть много детей, с которыми малышу предстоит научиться сотрудничать, делиться игрушками, ждать своей очереди и просить, появляются новые правила и нормы поведения.

Помогите, пожалуйста, своему ребенку подготовиться к поступлению в детский сад. То, как быстро и насколько мягко и максимально безболезненно пройдет процесс адаптации (привыкание, приспособление к новым условиям) к детскому саду, во многом зависит от того, что ваш ребенок будет уметь делать самостоятельно и что он будет знать о детском садике к моменту поступления.

Адаптация малыша к детскому саду.
САМОЕ-САМОЕ ВАЖНОЕ!!!

Период адаптации у каждого ребенка проходит индивидуально. Как правило, он длится от 2 недель до 2 месяцев, иногда полгода, год.

1. Максимально приблизьте домашний режим дня вашего ребенка к тому режиму, по которому ребенок будет жить в детском саду (обязательно спросите о распорядке дня у воспитателя). Особенно важно приучить ребенка ложиться спать в 12-30. (Если ребенок поздно просыпается, то в 12-30 ему уснуть очень сложно. Измените, пожалуйста, ваш режим и время подъема, чтобы, когда вы придете в детский сад, ребенок легко следовал установленному распорядку и с радостью засыпал в 12-30.)

2. Научите малыша самостоятельно кушать ложкой, пить из кружки.

3. Научите малыша самостоятельно убирать за собой игрушки

4. Научите малыша самостоятельно одеваться и раздеваться (надевать колготки и носочки, расстегивать и застегивать сандалики (лучше покупайте обувь на липучках), снимать маечку, одевать платьице). Иногда быстрее и проще для мамы одеть самой малыша, но для РЕБЕНКА так НЕ ЛУЧШЕ!!! И в детском саду ему без этих навыков будет сложнее.

ВАЖНО СОЗДАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ ДЕТСКОГО САДА!

5. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад.

Например: детский сад — это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером обязательно заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. А только взрослых детей и послушных. Тебе повезло, тебя приняли. Осенью я начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому.

Скажите ребенку, что вы очень гордитесь им — ведь он уже такой большой, что может сам ходить в детский сад. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло — осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад. Рассказывайте о том, чем занимаются ребята в садике. Пусть малышу захочется проводить время с ними.

6. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

7. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, расскажите, к кому он может обратиться за помощью и как это сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и Анна ... нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Объясните малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы — воспитатель, а медвежонок, за которого вам

тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

8. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду (новые товарищи, много игрушек и т.д.). Важно, чтобы малыш не боялся детского сада, - тогда ему будет легче привыкать. Ни в коем случае не угрожайте и не пугайте ребенка детским садом как наказанием за его непослушание.

9. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!» Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайтесь внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.). Берегите нервную систему ребенка!

10. В период привыкания вашего малыша к детскому саду важно учитывать, что в группе он чувствует себя скованно и вынужден сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению, дискомфорту. Необходимо создать условия для разрядки этих эмоций. Поэтому дома, в привычной обстановке, следует как можно больше играть с ребенком в веселые подвижные игры.

11. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков, и ему будет проще отпустить вас. Например, помахать в окошко. Не затягивайте прощание.

12. В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность создать обстановку; принести с собой свою игрушку. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и помогает отвлечься ему от расставания с близкими. Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомит там с другими, расспрашивайте, то с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно.

Составили воспитатели

Косникова Н.В.

Мусатова Н.А.

Сентябрь 2016