

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад для детей раннего возраста №42 «Чайка»
города Смоленска**

Адаптация ребенка к условиям детского сада (рекомендации для родителей)



**Авторы: Жомина Елена Леонидовна, воспитатель
первая квалификационная категория.**

**Колесова Светлана Вениаминовна, воспитатель
первая квалификационная категория**

Адаптация

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям.

В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;*
- отсутствие родных рядом;*
- постоянный контакт со сверстниками;*
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;*
- резкое уменьшение персонального внимания.*



Причины тяжелой адаптации к условиям дошкольного учреждения

1

- Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада

2

- Наличие у ребенка своеобразных привычек

3

- Неумение занять себя игрушкой

4

- Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков

5

- Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми



Ошибки родителей, которые затрудняют адаптацию ребенка

Чего нельзя делать ни в коем случае:

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- **Нельзя пугать** детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.



Ошибки родителей, которые затрудняют адаптацию ребенка

Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

- **Нельзя обманывать** ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малыша, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.



Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад?



- Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, что бы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.
- Детям, чей режим ближе к режиму сада, за месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка в саду, какой его ждет в детском саду.
- Для того, что бы легко вставать утром, лучше лечь не позже 20.30.
- Детям чей рацион приближен к садовскому : если ребенок видит более или менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье залог более уравновешенного состояния. Основа рациона составляют: каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные, рыбные), тушеные овощи и конечно супы.

Как успешно пройти период адаптации ребенка к детскому саду.



- ◎ Прежде всего вы сами должны быть психологически готовы к расставанию, успокойтесь и не нервничайте.

◎ Привести домашний режим в соответствие с режимом дня группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.

Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.

- ◎ Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок..



Как успешно пройти период адаптации ребенка к детскому саду.

- *Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.*
- *Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.*
- *В первый день лучше придти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку.*
- *Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца приводить малыша на целый день.*

Правила поведения взрослых в период адаптации

- *В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.*
 - *Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу.*
 - *В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.*
 - *Постоянно обращайтесь внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.*
- Не отучайте от вредных привычек в период адаптации.*
- *Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.*

Правила поведения взрослых

в период адаптации

- ★ Одевайте ребенка в соответствии с температурой воздуха в группе.
- ★ Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
- ★ Будьте терпимее к капризам.
- ★ Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте вовремя.
- ★ Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением

Маленькие советы родителям



★ Завтра, когда Ваш ребёнок проснётся, скажите ему: "Доброе утро!" И не ждите ответа. Начните день бодро, а не с замечаний и ссор.

★ Не расставайтесь с ребёнком в ссоре. Сначала помиритесь с ним, а потом идите по своим делам.

★ Когда ребёнок выходит из дому, обязательно проводите его до дверей и скажите на дорогу: «Не торопись, будь осторожен»

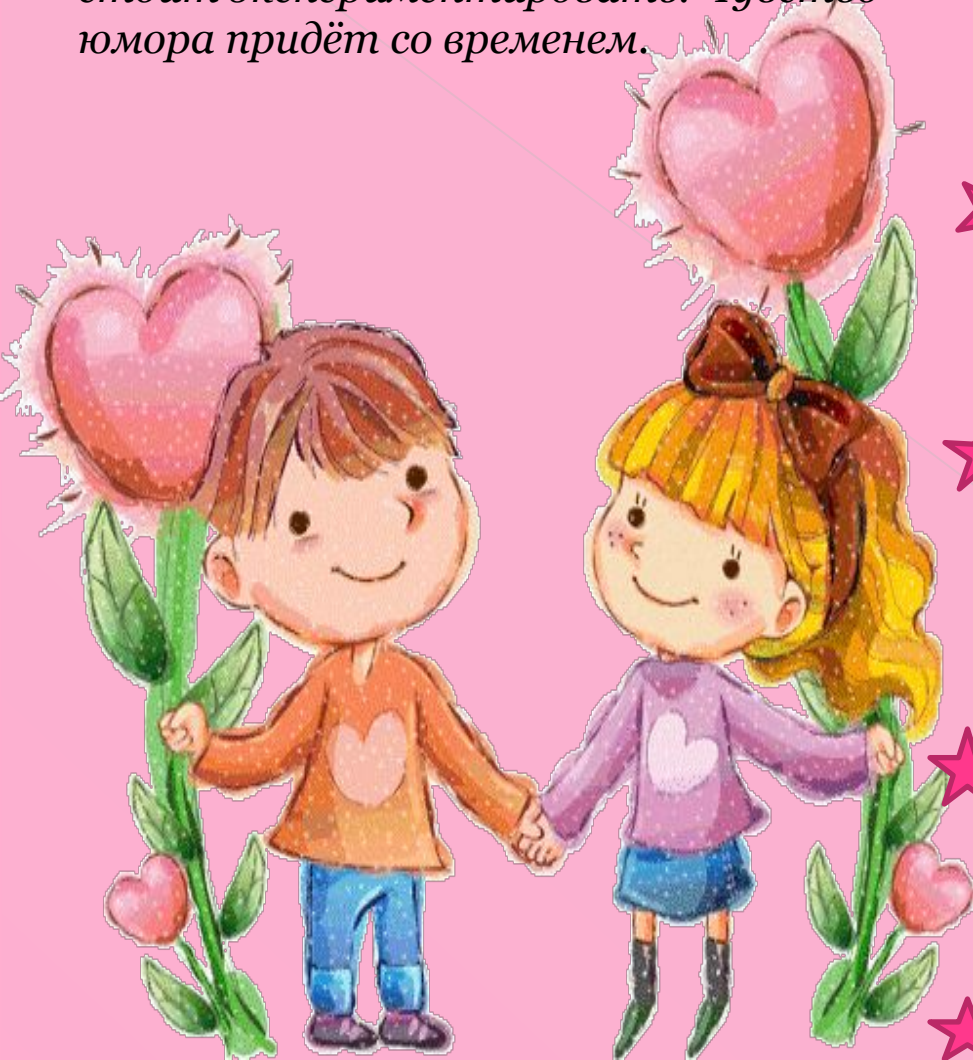
★ Когда Вы ругаете ребёнка, не употребляйте выражений "Ты всегда...", "Ты вообще..." Ваш ребёнок вообще и всегда хороший, он лишь сегодня сделал что-то не так. Об этом и нужно говорить.

★ В спорах с ребенком иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно не правы. Этим Вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.

★ Как бы Вы ни устали, постарайтесь поменьше жаловаться детям. Жалуюсь, Вы учите их жаловаться, а не жалеть



★ Помните, у маленьких детей ещё не развито чувство юмора. Вы пошутили, а ребёнок обиделся. Вот случай, когда не стоит экспериментировать. Чувство юмора придёт со временем.



★ Мы не хозяева жизни своих детей, мы не можем знать их судьбы. Мы даже не можем до конца знать, что хорошо, а что плохо для их будущего. Поэтому будьте осторожны во всех решениях, которые могут повлиять на жизненный путь ребёнка.

★ Бывает так: папа утром уходит - сын ещё спит, приходит - сын уже спит. А в воскресенье - на рыбалку. Но хотя бы после рыбалки спросите сына: "Как дела?"

★ Когда папа приходит домой раньше мамы, он может предложить детям: "Давайте наведём в доме порядок. Мама придёт и удивится: "Кто это всё убрал?" А мы скажем: "Не знаем, наверное, это гномики".

★ Старайтесь, чтобы ребёнок был привязан к дому, к тем стенам, в которых живёт семья. Возвращаясь домой, не забывайте сказать: "А всё-таки, как хорошо у нас дома!"

★ Никогда не попрекайте ребёнка ни возрастом: "Ты уже большой...", ни полом: "А ещё мальчик...", ни куском хлеба: "Мы тебя кормим, поим..."

Правила общения с ребёнком



**В ЛЕКСИКЕ ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕГАЙТЕ
УПОТРЕБЛЕНИЯ:**

Всех частиц не- ; приказных фраз; повелительного наклонения; глаголов "должен", "обязан", "нужно"; местоимений я, ты.

НЕ НАДО:

вставать на сторону людей, обвиняющих Вашего ребенка публично (лучше без посторонних, спокойно, с глубоким пониманием ребенка обсудить возникшую проблему и помочь ее решить); хвалить в присутствии ребенка других и ставить кого-либо в пример.

ПОМНИТЕ:

Телевизор, видео – не нянька, т.е. нужно вместе с Вашим ребенком смотреть передачи, это способствует снятию напряжения, волнения, восстанавливает и улучшает эмоциональный контакт с ребёнком, дает возможность скорректировать восприятие услышанного.

От Вас ребенку необходимо как можно больше тактильных контактов: обнять, погладить, приласкать.

**ТЕРПЕНИЕ,
ТЕРПИМОСТЬ
и всегда –
ЛЮБОВЬ!!!**



Правила общения с ребёнком



СТАРАЙТЕСЬ:

Не говорить с иронией и насмешкой; не делать постоянных замечаний, особенно мелочных; не ругаться и не кричать на ребенка; не давать ребенку чувствовать себя плохим; всегда быть с ребенком вежливым, теплым; не торопить и не подгонять ребенка; как можно чаще высказывать одобрение, похвалу, эмоциональное приятие вашего ребенка, и не за что-то, а только потому, что это ваш ребенок, несмотря на все проблемы; как можно чаще подтверждать, демонстрировать свою любовь к нему: ведь это ВАШ ребенок; не говорить ребенку, что вы его не любите или обиделись на него;

**ТЕРПЕНИЕ,
ТЕРПИМОСТЬ
и всегда –
ЛЮБОВЬ!!!**



Уважаемые родители!



Адаптация ребенка в детском саду – это адаптация в первую очередь семьи.

Прислушайтесь к советам работников детского сада, охраняйте нервную систему ребенка, окружайте его любовью. Только при таких условиях адаптация ребенка пройдет быстрее и легче.

Литература

1. Баданина Л. Организация адаптации родителей к детскому саду //Дошкольное воспитание 2007г. - №5
2. Заводчикова О.Г. Адаптация ребенка в детском саду _ М.: Просвещение, 2007г.
3. Теплюн С. А. «Улыбка малыша в период адаптации и дошкольное воспитание – 2006г. -№4.
4. Интернет ресурсы:
nsportal.ru› Детский сад›Материалы для родителей›
eka-mama.ru› Статьи›Дети›Как помочь ребенку
moifond.ru›our_library/info/detail.php