

Скоро в садик я пойду!

Проблема адаптации детей к условиям детского сада всегда находится в центре внимания педагогов, психологов и родителей. Привыкание к новой обстановке ускоряется, если родители заранее начали подготовку к поступлению в детский сад.

В 2-3 года ребенок впервые приходит из привычной домашней среды в детское учреждение и в его жизни происходит множество изменений: отсутствие родителей, чужие взрослые, четкий режим дня, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, другой стиль общения и т.д. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию. Грамотная организация процесса адаптации и предварительная подготовка к поступлению в детский сад поможет ребенку легче и быстрее привыкнуть новым условиям жизни в детском коллективе.

Стресс может вызвать у малыша защитную реакцию в виде отказа от еды, сна, общения с окружающими, капризы, страхи, уход в себя, бурный протест, агрессия в отношении взрослых или детей и др. У детей в период адаптации (привыкания) могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела.

У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается, дома одевается сам, в саду ждет воспитателя. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

Но ребенку нужно получить первый опыт социализации. Именно от первого опыта, полученного в процессе адаптации к ДОУ, зависит дальнейшее поведение и эмоционально-психологический настрой ребенка. Задача родителей и педагогов сделать этот процесс менее болезненным. Как родители могут помочь? Рассмотрим несколько тезисных моментов, характерные для детей этой группы.

1. ***Положительный настрой.*** Если родители негативно относятся к детскому саду или воспитателям, испытывают страх за свое чадо, предъявляют претензии, что малыш мокрый, голодный, обделенный вниманием или просто утром вы встали раздражительными, то и ребенок неосознанно «считывает» эмоциональный настрой мамы. Рассказывайте положительные моменты о том, что ждет ребенка в детском саду.

2. ***Единство требований ДОУ и родителей.*** Если в детском саду и дома требования взрослых и стиль взаимодействия между ребенком и взрослыми во многом различны, малышу трудно в них сориентироваться, и ребенок

научится вести себя по-разному в разных ситуациях и в зависимости от того, с кем он в данный момент взаимодействует. Дома он будет одним человечком, в обществе — другим, поскольку не сможет самостоятельно сформулировать твердые представления о правильном и неправильном, о том, что хорошо, а что плохо.

3. **Единый режим.** Адаптация для каждого ребенка проходит индивидуально: кого-то забирают через 2 часа, кого-то после обеда, сна или на прогулке. Поэтому дома стараемся соблюсти временные промежутки питания и сна. Тогда ребенку легче привыкнуть к новому режиму.

4. **Навыки самообслуживания.** Учите ребенка самостоятельно одеваться-раздеваться, переобуваться, ходить в туалет, правильно держать ложку, кушать твердую пищу.

5. **Агрессивное поведение, капризы, гипоактивность.** Адаптация может повлиять на ребенка двояко: либо изменить его кардинально, либо проявить «слабые» черты характера. К примеру ребенок дома ведет себя спокойно, а в саду носится как угорелый; на детской площадке доброжелателен, а в саду бьет и щипает детей; дома вежливый, а в саду обзывает детей или взрослых; дома разговорчив, в саду молчит...

Обратите внимание, что упрямство, негативизм, противостояние требованиям со стороны взрослого, может быть следствием кризиса 3 лет. Поэтому родители постоянно наблюдают за поведением, настроением своего ребенка и о любых изменениях говорят воспитателю или психологу. Умейте отличить «новообразования» адаптации, за которые не ругаем и не наказываем. Мы только можем поддерживать и помогать своему малышу, скорректировать его поведение.

6. **Плаксивость, истерики, протесты.** Не нужно бояться детских слез. Конечно, у каждого малыша в глазах столько неподдельного горя, что у любого взрослого содрогнется сердце. Но как только за взрослым закрывается дверь, через пару минут ребенок затихает. Он отвлекается на вопросы взрослого, игры с детьми или индивидуальные задания. Некоторые дети наблюдают со стороны друг за другом и постепенно окунаются в общий педагогический процесс.

7. **Драки, конфликты.** Многие дети рассказывают небылицы о детском саду. К примеру, во время игры детки столкнулись друг с другом, а родителям сказали, что его толкнули или поцарапался, не заметив, а при мамином вопросе назвал любое детское имя. Учитесь отсеивать правду от небылиц.

Уточните у воспитателя о происшествии дня с целью понять мотивы, а не с целью наказать обидчика или воспитателя. Если кто-то из родителей знает, что его ребенок может затеять драку или толкнуть со всей силы на словесную

агрессию, то дома с ребенком проводит соответствующие нравственные беседы, а педагогов предупреждает об особенностях малыша. Постарайтесь все нюансы обсуждать сначала с воспитателем без посторонних лиц и без ребенка.

8. Ритуалы прощания и встреч. Утро начните с улыбки. Встаньте минут на 15 раньше, чтобы не спеша разбудить ребенка массажем, потешкой, любимым мультиком. Во время похода в детский сад обратите внимание на интересные явления: погоду, время года, растения, животные, положительные эмоции людей. В садике не забудьте сказать, что любите свое чадо и придете за ним вечером.

9. Психологическая подготовка к саду. Вечером можете узнать, как прошел «рабочий» день ребенка. Утром можете за хорошее поведение пообещать принести, (не купить), любимую игрушку, мыльные пузыри, воздушный шарик. На ночь расскажите сказку про детский сад, заострив момент на «проблемах». К примеру, рассказываете о том, как мама Зайчиха ведет зайчонка в детский сад, который боится ее потерять. А слоненок показывает зайчонку, как весело в детском саду и что мамы обязательно забирают всех детей. Расспрашивайте у ребенка о его проблемах, трудностях и ставьте в известность педагогов, чтобы помочь разрешить все детские страхи.

10. Игрушки из дома, сладости. На сон, если ребенок остается впервые, можете принести игрушку. В остальных случаях пусть игрушки провожают и встречают ребенка вместе с родителем. Так как дети забирают друг у друга игрушки, ломают, разбирают, теряют. Поэтому будьте готовы к разным ситуациям. Не давайте детям сладостей в детский сад. Они могут подавиться или дразнят других детей.

И самое главное, наблюдайте за своим ребенком весь адаптационный период. Изменение настроения, поведения, нарушения сна, аппетита, частота заболеваний, любые новообразования «говорят» о результатах адаптации детей к детскому саду. Ставьте в известность воспитателей и психолога, чтобы помочь каждому малышу приобрести положительный опыт.

Краткая памятка для родителей!

Чему нужно научить своего малыша ДО поступления в детский сад

Общение:

- Называть других по имени, обращаться к взрослым на «Вы»;
- Уметь обратиться за помощью к взрослому;
- Слышать взрослого, выполнять простые инструкции;
- Воспринимать некоторые правила и подчиняться им;
- Уметь общаться и взаимодействовать с другими детьми.
- Самообслуживание:
- Открывать кран, мыть руки;

- Пользоваться ложкой, пить из чашки;
- Проситься в туалет;
- Одеваться/раздеваться (кроме застежек).
- Подготовка
- Приблизить режим дня к режиму детского сада;
- Приблизить домашнее меню к меню детского сада;
- Самостоятельное засыпание.

Привыкание

- В первые дни ребенок остается в детском саду на 2 часа. Затем до обеда, и впоследствии на сон.
- Дорога в детский сад
- Собираться и идти в детский сад в спокойном состоянии и хорошем настроении;
- Ходить каждый день, не пропускать без уважительной причины (только по болезни);
- Не возвращаться домой, не поддаваться уговорам, капризам, истерикам;
- Приходить заблаговременно, до зарядки и завтрака.

Расставание

- Расставаться коротко и радостно! Не беспокоиться!
- Не ускользать незаметно. Сказать, что скоро вернетесь.

Как одеть

- Свободно и удобно;
- Одежда должна легко одеваться и застегиваться;
- Обувь на липучках;
- Шорты и юбки на резинках, платья свободные;
- Иметь полный комплект сменной одежды в шкафчике.

С собой

- В первые дни можно взять с собой любимую игрушку, обязательно носовой платок. После привыкания игрушки оставлять дома, они отвлекают на занятиях и мешают одеванию, к тому же часто теряются и ломаются.

Дома

- Проводить время спокойно, с семьей;
- Не перегружать ребёнка занятиями и впечатлениями;
- Не спрашивать понравилось ли в детском саду, пойдет ли завтра;
- Спросить что кушал, какие игрушки понравились.
- Важно! Поступление в детский сад не должно совпадать с другими стрессовыми ситуациями (переезд, развод родителей, появление младшего ребенка, детские страхи: боязнь темноты, чудовищ, злых собак и т.д.).

Садик не наказание, а удовольствие!