



Поможем ребенку адаптироваться.

Советы психолога по подготовке детей к ДОУ.

Вы решили привести ребенка в детский сад. Это очень важный и ответственный шаг в жизни Вашего малыша, ведь в детском саду он начнет активно развиваться и взрослеть, войдет в коллектив сверстников и научится строить социальные отношения. Процесс перехода из домашней обстановки в детский сад очень болезненно переживается ребенком, поэтому ему необходимо помочь еще на этапе подготовки к детскому саду. Начните выполнять наши рекомендации примерно за три месяца до начала посещения детского сада, и тогда Ваш ребенок легче пройдет процесс адаптации.

- 1. Для начала познакомьте ребенка с детским садом.** Расскажите, что скоро он придет сюда и найдет много друзей. Чаще гуляйте около сада, если представится возможность - на площадках. Оставшись без мамы в детском саду, ребенку важно оказаться в знакомой обстановке.
- 2. Обычно родители очень переживают и тревожатся за свое чадо.** Как он будет в детском саду без маминого присмотра? Не будут ли его обижать? Полюбит ли его воспитатель? Вкусно ли будут кормить? Много разнообразных вопросов интересуют и тревожат родителей. Это совершенно нормальное состояние мамы и папы. Но **постарайтесь, чтобы ребенок не присутствовал при ваших обсуждениях подобных вопросов**, так как дети существа очень чуткие и легко ловят настроение взрослых, а значит, и сами начинают испытывать тревогу.
- 3. Узнайте распорядок дня в детском саду и начните его придерживаться дома.** Приучайте ребенка есть, спать, гулять примерно в то же время, что и в детском саду. Дети существа, которым необходима стабильность в жизни. Резкая смена уклада жизни и распорядка дня не очень благоприятно сказывается на психическом состоянии малыша. Помогите ему. Пусть режим детского сада станет для него привычным, а тем самым знакомым и естественным.
- 4. Приучайте ребенка к самостоятельности.** Замечено, что лучше адаптируются те дети, которые меньше нуждаются в помощи взрослого. Приучите ребенка есть ложкой, пить из кружки, одеваться и обуваться. Может малыш еще не сможет застегнуть сложную застежку на сандале, но одеть его на ножку ему вполне по силам. Приучите просится и самостоятельно ходить на горшок.
- 5. Отучайте ребенка от вредных привычек!** Одноразовые подгузники, соски и бутылки должны остаться в прошлом. Пользование этими предметами дома сильно тормозит развитие самостоятельности ребенка.
- 6. Укрепляйте иммунитет ребенка.** Придя в детский сад, ребенок начинает часто болеть. Основные причины две: снижение иммунитета на фоне стресса, который испытывает каждый ребенок на первых этапах посещения детского сада, а так же разнообразие микрофлоры, с которой сталкивается ребенок в детском саду. Поэтому очень важно еще до начала посещения детского сада закалывать малыша, давать ему комплексы витаминов и минеральных веществ.
- 7. Расскажите ребенку, что в детском саду его ждут друзья, которые будут его любить.** Расскажите, что с бедами и трудностями ему поможет справиться воспитатель или няня.

Это страшное слово «адаптация»:

Что это такое и как с ней быть?

Адаптация - это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. А для ребенка детский сад, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться.

Как протекает адаптационный период? Для начала нужно отметить, что каждый ребенок индивидуально проживает этот нелегкий период. Одни привыкают быстро - за 2 недели, другие дети дольше - 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года. На то, как будет протекать процесс адаптации влияют следующие факторы:

1. *Возраст;*
2. *Состояние здоровья;*
3. *Уровень развития навыков самообслуживания;*
4. *Умение общаться со взрослыми и сверстниками;*
5. *Сформированность предметной и игровой деятельности;*
6. *Приближенность домашнего режима к режиму детского сада;*

С какими трудностями приходится сталкиваться малышу?

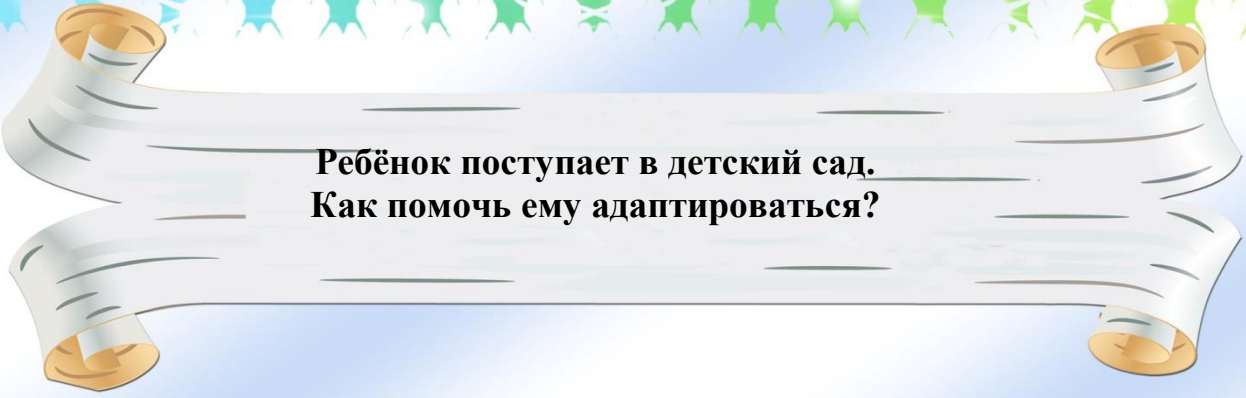
- **Во-первых**, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

- **Во-вторых**, дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

- **В-третьих**, дети раннего возраста эмоционально привязаны к матерям. Мама для них - безопасный проводник на пути познания мира. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

- **В-четвертых**, дома к ребенку не предъявляют требований к самостоятельности: мама может и с ложечки покормить, оденет и игрушки уберет на место. Придя в детский сад, ребенок сталкивается с необходимостью делать некоторые вещи самостоятельно: одеваться, есть ложкой, проситься и ходить на горшок и т.д. Если у ребенка не развиты культурно-гигиенические навыки, то привыкание идет болезненно, поскольку его потребность в постоянной опеке взрослого не будет удовлетворена полностью.

И последнее, дольше привыкают дети, у которых сохранились вредные привычки: сосать соску, ходить с подгузниками, пить из бутылки. Если избавиться от вредных привычек до начала посещения детского сада, то адаптация ребенка пройдет более гладко.



Ребёнок поступает в детский сад. Как помочь ему адаптироваться?

Вы привели ребенка в детский сад. Период, когда ребенок привыкает к детскому саду, называют адаптационным.

Как можете вы, уважаемые мамы и папы, помочь своему ребенку легче пережить период адаптации? Вот наши рекомендации:

1. Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадить ослабленную нервную систему ребенка. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему, - на время прекратить походы в цирк, театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
2. Не реагировать на выходки и не наказывать за капризы.
3. Не оставляйте ребенка в саду на целый день! Первую неделю водите его на 2-3 часа, затем время увеличивается до 5-6 часов.
4. Приучайте ребенка к самостоятельности. Замечено, что лучше адаптируются те дети, у кого развиты навыки самообслуживания.
5. С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад. Ведь он впервые в жизни расстается с домом, с вами, отдаляется от вас, хотя и всего на несколько часов. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного сразу, лучше всего, чтобы он сам отпустил вас. А, расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним. Не забывайте постоянно говорить ему, что Вы его любите.
6. Когда вы уходите - расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.
7. Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду!
8. Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
9. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.
10. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садика, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
11. Развивайте доброжелательное отношение ребенка к детскому саду, к воспитателям, няне. Во время процесса адаптации ребенка к детскому саду будьте внимательны и терпимы с малышом, проявляйте к нему больше любви, заботы и ласки. Ведь ребенку ничего так не нужно, как любящие мама и папа.



Как помочь ребенку снять эмоциональное и мышечное напряжение.

В период адаптации к детскому саду ребенок испытывает сильный стресс. И чем интенсивнее напряжение переживает ребенок, тем дольше длится период адаптации. Организм ребенка еще не способен справляться с сильными потрясениями, поэтому ему необходимо помочь снять напряжение, накопившееся за время пребывания в детском саду.

- **Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением — игры на воде:** наберите в ванну немного теплой воды, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня — усталость, раздражение, напряжение - уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются одному общему правилу - они должны быть нешумными, спокойными.

Можно пускать мыльные пузыри, играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), строить из мягкой мозаики красочные картины, просто дать две-три баночки, — и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, — через 15-20 минут ребенок будет спокоен.

- **Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени находился на свежем воздухе** (если позволяет время). Гуляя вместе с ним, вы получите идеальную возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Если произошло что-то неприятное или тревожащее малыша, надо обсудить с ним это сразу, не допуская, чтобы это давило на него целый вечер.

- **Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша.** Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!» или для любимого тихого мультфильма, — эти передачи идут в одно и то же время и могут стать частью «ритуала» отхода ко сну.

- **Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж,** прослушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя, почитать сказку.

Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!