

Рекомендации родителям по подготовке ребенка раннего возраста к поступлению в детский сад

Уважаемые мамы и папы!

Детский сад – новый период в жизни ребенка и семьи.

Процесс вхождения в новую среду, приспособления организма к новым условиям, называется *адаптацией*. Адаптация – это стресс для ребенка и всей семьи, болезненный из-за того, что слишком много в жизни меняется: организм ребенка должен перестроиться физиологически (новый режим, питание, увеличение двигательной нагрузки и т.д.), так и настроиться психологически (расставание с близкими, взаимодействие с чужими взрослыми и детьми, самостоятельность, эмоциональная нестабильность и т.д.)

В процессе привыкания ребенка к детскому саду мы выделяем 2 этапа:

1 этап - подготовка ребенка дома до поступления в сад – СОБЛЮДЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ детского сада помогут организму ребенка быстрее перестроиться психофизиологически в процессе адаптации, снизить тревожность родителей!

2 этап – адаптация – ПРОЕКТ АДАПТАЦИИ ДООУ №33 (размещен на сайте ДООУ <http://33krs1.dou.spb.ru/roditelyam/prijom-v-detskij-sad>)



Сейчас только от Вас зависит, как подготовитесь Вы - лично и подготовите ребенка к процессу адаптации!

Подготовительный этап адаптации – это зона родительской ответственности!

Рекомендации

1. Начать с себя!

✓ утвердиться в уверенности, что детский сад необходим именно с этого возраста для ребенка, а не позже; что его посещение действительно важно для семьи в данный период. Отдавать ребенка в сад - это всегда индивидуальное решение, поэтому каждая семья выбирает то, что лучше для них.

Если Вы не уверены, находитесь в сомнениях, то усиливается Ваша тревога, снижается доверие к детскому саду, эти эмоции отражаются на ребенке. Вселить уверенность ребенку может только уверенный взрослый рядом.

✓ работа со своими страхами. Страх усиливается из-за неопределенности и непонимания того, как будет проходить процесс привыкания ребенка. Если Вы замечаете страх, проанализируйте, чего именно вы боитесь. Постарайтесь найти вариант, как в текущий момент создать больше определенности, чтобы страх снизился (прочитать программу адаптации ДООУ, посоветоваться с более опытными родителями, не смотреть «страшилки» из интернета про детский сад и т.п.). Нормально бояться чего-то впервые, но страх не должен быть навязчивым и мешать вашему контакту с ребенком и подготовке к процессу адаптации. Если вы понимаете, что самостоятельно справиться со страхом не удастся, обратитесь к психологу.

2. Развивать навыки самообслуживания, гигиенические навыки у ребенка!

✓ элементарные попытки надевать и снимать одежду, обувь, складывать в одном месте;
✓ мыть руки, умывать лицо, пользоваться полотенцем, платком (салфеткой) и т.п.
✓ приучать к горшку – ребенок должен понимать предназначение данного предмета!
Минимизировать использование памперсов или вообще ими не пользоваться.

3. Самостоятельность!

✓ есть ложкой, пить из чашки (обычной, не «поильник»);

- ✓ пытаться убирать игрушки;
- ✓ играть непродолжительное время одному;
- ✓ приучить засыпать ребенка самостоятельно, без взрослого.

4. Режим дня! Питание!

- ✓ приблизить домашний режим дня к режиму детского сада (физиологическая перестройка организма) <http://33krsl.dou.spb.ru/roditelyam/prijom-v-detskij-sad>



- ✓ приблизить рацион питания ребенка к меню детского сада <http://33krsl.dou.spb.ru/svedeniya/organizatsiya-pitaniya-v-obrazovatelnoj-organizatsii>

5. ВНИМАНИЕ!!

- ✓ по возможности, увеличивать опыт расставания с близкими (особенно с мамой!); Приучать малыша к тому факту, что периодически вы будете расставаться, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО встречаться снова;

- ✓ расширять круг общения со сверстниками и «чужими» взрослыми;

- ✓ расстаться с «вредными привычками» для дошкольника: сосание соски, кормление из бутылочки, грудное вскармливание. Эти «привычки» невозможно реализовать в детском саду! А расставание с ними или их отсутствие вызывает огромный стресс у ребенка, поэтому необходимо позаботиться об отказе от данных «привычек» до начала адаптации!

6. Позитивные, элементарные сведения о детском саду!

- ✓ объяснить ребенку, что такое детский сад;

- ✓ постепенно вводить разные новые сведения о детском саду (картинки, рассказы, мультфильмы, сказки, покупка вещей для детского сада), при этом акцентировать уверенность ребенка, что все старое никуда не исчезнет, а только добавится новое.;

- ✓ говорить с ребенком о детском саду с позитивной установкой, нельзя пугать ребенка: «Отдам в сад, если плохо себя ведешь! Оставлю тебя в саду! Пойдешь в сад, там тебе покажут! и т.п.»

7. Обратите внимание:

- ✓ посещение детского сада и адаптационный период не должны совпадать с другими эмоциональными событиями в семье, как положительными, так и отрицательными (переезд, развод и т.п.)

- ✓ настроиться на гибкий режим вхождения в группу в адаптационный период, согласно маршруту адаптации ДОО. Выход на работу мамы, по возможности, запланировать не раньше 2-3 месяцев после поступления в детский сад.

И еще один важный момент - это готовность родителей поддерживать ребенка непосредственно в адаптации, а именно, в ситуациях истерик, повышения агрессии или ухода в пассивность, возможного регресса в отношениях с горшком, сном, питанием. Адаптация к саду - это нагрузка на нервную систему и, естественно, ребенку нужно много внимания и поддержки.

Каждый ребенок – индивидуален, поэтому и проявления могут быть различными.

Каждый ребенок имеет право на собственную реакцию в момент стресса, даже, если поведение не оправдывает родительские ожидания, необходимо быть терпимыми и гибкими по отношению к реакциям ребенка!

Нужно помнить, что ребенок всегда нуждается в безграничной любви и внимании родителей, а особенно в адаптационный период. Родительской любви много не бывает!!!