

Консультация для родителей

«Первый раз - в детский сад»

Через несколько дней наступит осень, а это значит в детский сад придут в первый раз маленькие воспитанники. Что ждет кроху за стенами садика, быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть. Вопросы, сомнения, переживания естественны для родителей, ведь на 4-5 лет детский сад станет частью их жизни. От него во многом будет зависеть и развитие, и здоровье, и душевное благополучие ребенка. Поэтому очень важно, сможет ли малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом — задача не только педагогов, но и родителей.

Что же такое адаптация? Адаптация — это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

Готовиться к переменам было бы желательно за несколько месяцев до начала посещения садика. Но если кто-то не успел этого сделать, то у них есть немного времени на подготовку.

В первую очередь необходимо познакомиться с режимом детского сада, и постепенно начинать приучать к нему своего малыша. Поначалу будет нелегко вечером уложить ребенка спать раньше привычного времени, да и подниматься рано утром будет непросто. Но постепенно ребенок привыкнет к такому режиму и ему будет гораздо легче привыкать к саду.

Особенно тяжело вливаются в коллектив детского сада застенчивые, пугливые дети. Если ваш ребенок сторонится незнакомых людей, на детской площадке боится отпустить вас, подойти к другим детям, даже самая хорошая воспитательница не спасет его от дезадаптации, ведь для таких детишек стресс от посещения детского садика будет во много раз усиливаться раз от раза. Постарайтесь расширить круг общения ребенка — чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими. Учите ребенка общаться! Если вы пришли на детскую площадку, покажите малышу, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросить разрешения поиграть вместе.

Учите малыша играть! К сожалению, современные дети все меньше умеют заниматься этой естественной для них деятельностью. Они не умеют играть самостоятельно, строить игровой сюжет, и вся их игровая деятельность сводится к простым манипуляциям с игрушками (постучать, покидать, поломать). Ребенку, умеющему занять себя игрой проще влиться в коллектив детского сада, найти себе друзей. Вовлекайте ребенка в совместные сюжетно-ролевые игры (куклы, домики, больница и т. д., они учат ребенка общению, развивают эмоции, знакомят с окружающим миром.

Играйте с ребенком в "детский сад", рассказывайте ему о детском садике. О том, что если мама и папа работают, то они отводят своих деток в детский сад, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце. Пусть ваши игрушки станут "детками", которых привели в садик, а ваш малыш как заботливая воспитательница будет

кормить их обедом и укладывать спать. Если вы будете регулярно говорить о садике и играть в него — больше вероятность того, что кроха начнет ходить туда с радостью, и конечно он уже будет знать, что это за место и чем там занимаются.

Приучайте ребенка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания. Если на момент поступления в детский сад ваш малыш будет уметь сам надевать сандалии, садиться на горшок, самостоятельно кушать, то меньший эмоциональный и физический дискомфорт он будет испытывать, оказавшись вдали от мамы в незнакомом коллективе и будет чувствовать себя в группе более уверенно.

Укрепляйте здоровье ребенка. Многие дети (можно сказать, большинство, которые до начала посещения садика почти не болели, начинают там часто болеть. Причина этого — новые вирусы, с которыми ребенок сталкивается, приходя в садик. Самый простой способ укрепить иммунитет — это не снижать его, пытаясь держать ребенка в тепличных условиях. Если вы слишком тепло одеваете ребенка даже дома, даете ему только теплое питье, стараетесь с ним поменьше бывать в общественных местах, чтобы он не болел, то в детском саду вы получите как раз обратный эффект. Одевайте ребенка всегда по погоде, ходите в гости, не бойтесь давать сок из холодильника, спите с открытой форточкой. Старайтесь как можно больше времени проводить на улице.

Но как бы хорошо ни был малыш подготовлен к детскому садiku, на первых порах ему будет трудно. В этот период нужно максимально бережно относиться к малышу. Особое внимание обратите на организацию полноценного отдыха ребенка. Не стоит водить его в гости, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей, посещать шумные мероприятия. Малыш в этот период перегружен впечатлениями, следует щадить его нервную систему. Спокойное общение с родителями, тихие игры, чтение интересной книги помогут ребенку снять напряжение. Старайтесь чаще обнимать и целовать кроху — телесный контакт с родителями так же поможет снять психозэмоциональное напряжение и успокоиться.

Как долго может протекать адаптационный период? Это зависит и от характера, и от темперамента, и от состояния здоровья ребенка. Деткам — интровертам привыкать к садiku сложнее, чем детям-экстравертам, дети с ослабленным здоровьем (даже если им нравится в садике) часто болеют, что тоже отрицательно сказывается на продолжительности адаптации. Считается, что адаптация к садiku в среднем длится 1-2 месяца, но у кого-то этот период может растянуться на полгода и больше. Здесь самое главное -эмоциональное состояние родителей! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к садiku, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое и процесс адаптации затянется на долгие месяцы. Если для вас садик — это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо — эти же чувства будут передаваться и ему.

Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайтесь внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проникательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!