

В детский сад без слез!



Что делать родителям, если ребенок плачет при расставании? Вот несколько простых советов:

- Рассказывайте ребенку, что его ждет в детском саду.
- Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
- Давайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
- Принесите в группу свою фотографию.
- Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, рукопожатие, поглаживание).
- Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
- После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на площадке.
- Устройте семейный праздник вечером.
- Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
- Будьте терпеливы.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- Самостоятельно садиться на стул.
- Самостоятельно пить из чашки.
- Пользоваться ложкой.
- Активно участвовать в одевании, умывании

Наглядным примером выступают, прежде всего, сами родители!

- Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны.

- Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный.
- Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах.
- Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребенка.

Что делать, если ребенок не хочет идти спать?

- Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).
- Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
- Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
- Оставайтесь спокойными, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.
- Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
- Спойте ребенку песенку.
- Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

Ваш ребенок пришел в детский сад:

- Установите тесный контакт с работниками детского сада.
- Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
- Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
- Поддерживайте дома спокойную обстановку.
- Не перегружайте ребенка новой информацией.
- Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:

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

Причины тяжелой адаптации к условиям детского сада:

- Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
- Наличие у ребенка своеобразных привычек.

- Неумение занять себя игрушкой.
- Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
- Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Как родители могут помочь ребенку в период адаптации к детскому саду:

- По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
- Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.
- Развивать подражательность в действиях: «полетаем как воробушки, попрыгаем как зайчики».
- Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
- Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку, они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что родители не готовы оторвать ребенка от себя.
- Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

Адаптация ребенка к детскому саду

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация – от лат. «приспособляю» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита.

Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход из семьи в дошкольное учреждение.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду легкую, среднюю и тяжелую.

1. При ЛЕГКОЙ адаптации поведение ребенка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).
2. Во время адаптации СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.
3. ТЯЖЕЛАЯ адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Важно также постоянно поощрять ребенка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы. Планируйте свое время так, чтобы впервые две-четыре недели посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения. Необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией. Поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища, воспитатели к моменту прихода нового ребенка в группу, должны как можно больше о его привычках и стараются, по возможности, создать хоть некоторые условия, схожие с домашними.

Задачи родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась,

мне хорошо с тобой. Обнимать ребенка как можно чаще. Условия уверенности и спокойствия ребенка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, то есть четкое соблюдение режима!!!