

Шаги адаптации к детскому саду: памятка для родителей

Ребенок с родителями
присоединяется
к прогулке в садике

1

Знакомство с коллективом
и пространством
в группе

2

Ребенок остается один
на непродолжительное
время

3

Ребенок
остается
один до обеда

4

Ребенок остается один
на сон и сразу его
забирают родители

5

Ребенок остается
один на полный
день

6

«как подготовить ребёнка к детскому саду»

памятка для родителей

Для того, чтобы адаптация ребенка прошла менее болезненно, очень важно заранее — месяца за 3-4 — заняться самостоятельной подготовкой ребенка к детскому саду.

1

Заранее начинайте говорить с ребенком о детском саде, обращая особое внимание на положительные стороны

Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: «Детский сад — это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе — кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры и т.д.»!

Другой вариант: «В детском саду дети играют друг с другом и вместе кушают. Я очень хочу пойти на работу, потому что мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский садик - потому что тебе там понравится. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня произошло за день на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот детский сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло — скоро я начну тебя туда водить».

Очень хорошо, вместе с ребёнком почитать и посмотреть книги, в которых герой тоже идет в детский сад. Важно прочитывать их от начала (когда родители приводят в детский сад) до конца (когда забирают). Также очень хорошо поиграть в детский сад. Но и в этой игры, очень важно, чтобы она заканчивалась тем, что героя забирают из детского сада домой. Желательно, в эту игру играть регулярно, чтобы распорядок дня в детском саду для малыша стал привычным.

2 соблюдайте режим дня

Постарайтесь максимально приблизить ваш режим к режиму детского сада. В таком случае ребёнку будет проще приспособиться к новым условиям. С режимом вы можете познакомиться на сайте детского сада.

3 ребенок должен быть готов к разлуке с вами

Выясните, насколько трудно ребенку оставаться без Вас. Чтобы ребенок безболезненно переносил разлуку с родителями, он должен расти в дружелюбной, гостеприимной семье, в доме — гости, родственники, малыш «выходит в свет» — общается с другими детьми в присутствии мамы. Семья, ведущая замкнутый образ жизни, не учит ребенка контактировать с незнакомыми людьми — малыш будет сильно переживать из-за разлуки с родителями. Хорошо, когда у мамы есть возможность ненадолго оставлять малыша на кого-то из семьи (папа, бабушка). Признаки готовности к недолговременной разлуке: малыш

может оставаться без родителей со знакомыми взрослыми, легко завязывает знакомства, проявляет интерес к детям, которых видит впервые.

4 Формируйте позитивный настрой

Когда вы идете мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло — он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, — ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.

5 рассказывайте о том, что ждет ребенка в детском саду

Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ — тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда пойдет в детский сад.



Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда. Задавая эти вопросы, вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность действий.

В детском саду малышей обычно пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее «обещано», — он чувствует себя увереннее.

6 честно говорите о возможных трудностях

Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю».

Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать».

7 учите общаться с другими детьми

Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям. Научите также правильно говорить «нет».

8 развивайте навыки самообслуживания ребёнка

Приучайте ребенка самостоятельно выполнять простые действия самообслуживания, не торопите, подбадривайте. Подберите для детского сада свободную, легко снимаемую

одежду, которую малыш сможет надевать и снимать самостоятельно, обувь на липучке.

9 выбирайте любимую игрушку

Пусть малыш сам выберет себе в компаньоны любимую игрушку, с которой он сможет ходить в детский сад — ведь вместе намного веселее!

10 сами готовьтесь к тому, что нужно будет расставаться с ребенком

Существуют разные мнения о том, стоит ли находиться маме рядом с малышом в начальный период адаптации к детскому саду. Казалось бы, что тут плохого, если мама посещает садик вместе с ребенком? Все довольны, малыш не плачет, мама спокойна. Но тем самым неизбежное расставание только затягивается. Да и другие дети, глядя на чужую маму, не могут понять — а где же в таком случае моя? Поэтому будет лучше для всех, если с первого же дня ребенок попытается остаться в группе один, без опеки мамы. А опытные воспитатели возьмут заботу о малыше в свои руки.



11 выбирайте ритуал прощания

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания — так ему будет проще отпустить вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой, после чего он спокойно идет в садик.

12

планируйте свою жизнь с учетом интересов малыша

Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность «подстроиться» под особенности адаптации малыша.

13

Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности детсадовского воспитания. Любые ваши колебания умный малыш сумеет использовать для того, чтобы остаться дома и помешать расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, для родителей которых детский сад является единственной альтернативой.

Частая причина детских слез — психологическая неготовность мамы расстаться с ребенком, переживание (часто бессознательное), что в детском саду ему будет плохо. Малыш четко считывает вашу реакцию и напряжение, даже если вы ничего не проговариваете. А если мама испытывает тревогу, значит оставаться здесь ребенку страшно и небезопасно. Детский сад — второй дом малыша, здесь бережно и заботливо относятся к каждому ребенку — при таком подходе родителей ребёнку будет легче адаптироваться.

14

участвуйте в общении ребенка с детьми и воспитателями

Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку.

15**контролируйте ситуацию,
но не впадайте в панику**

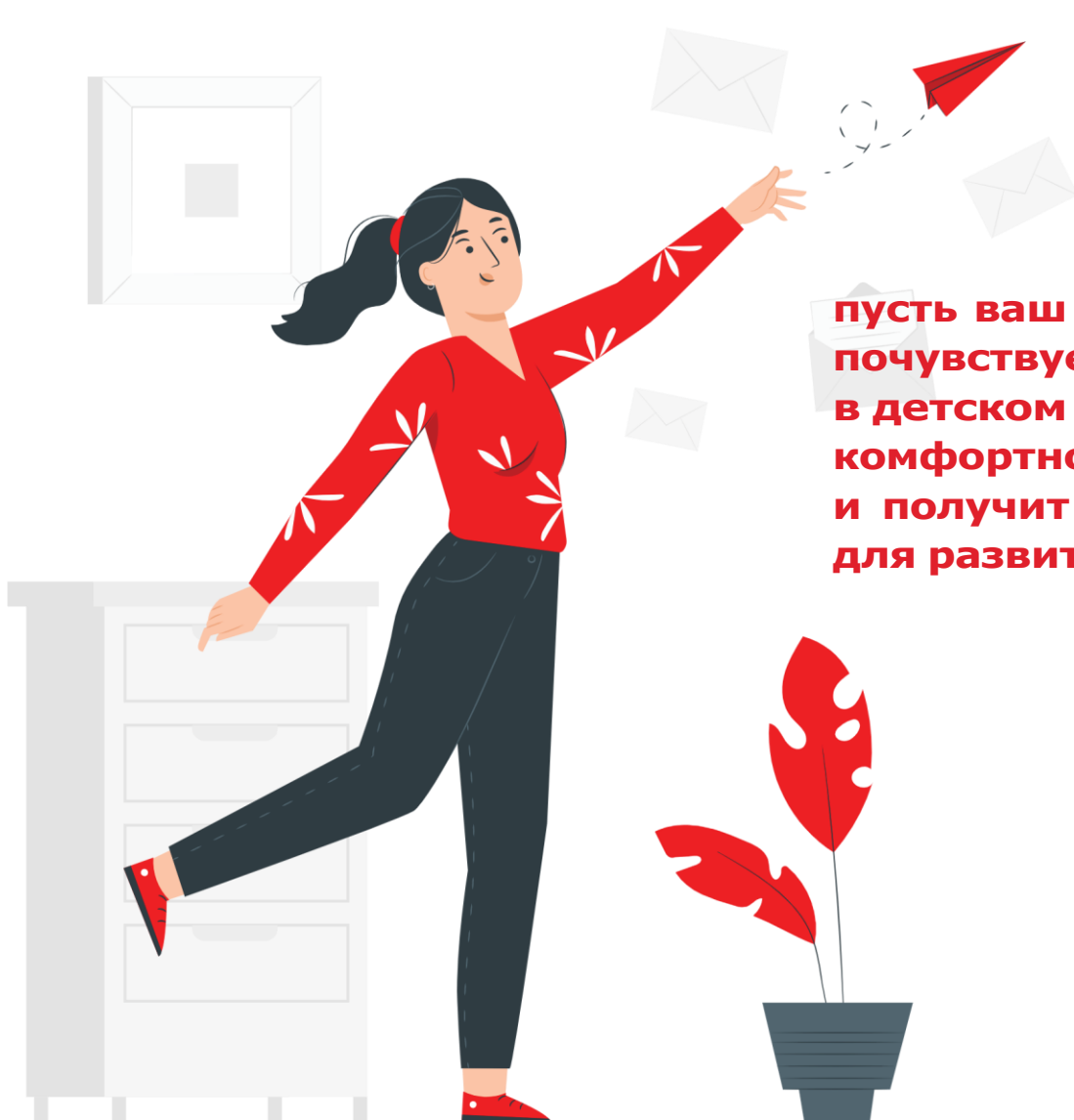
Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов детского сада.

16

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Внимание — никогда не пугайте ребенка детским садом!

17**обеспечивайте поддержку малышу**

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте его и целуйте. Проводите больше времени вместе в выходные.



**пусть ваш ребенок
почувствует себя
в детском саду
комфортно и уверенно
и получит новый опыт
для развития!**

Чему нужно научить малыша к моменту первого посещения детского сада

памятка для родителей

- держать ложку и пытаться самостоятельно кушать;
- держать чашку и уметь из нее пить;
- иметь опыт и умения есть еду из детского сада меню;
- обходиться днем без памперса и проситься на горшок;
- мыть руки с мылом и умывать лицо;
- вытирать руки и лицо полотенцем;
- высмаркивать нос;
- пользоваться носовым платком/салфеткой с помощью;
- пытаться самостоятельно одеваться, раздеваться;
- класть обувь и вешать одежду на место;
- пытаться вешать или складывать снятую одежду;
- засыпать самостоятельно или с небольшой помощью;
- сообщать словами и/или жестами о своих потребностях;
- знать названий окружающих предметов, животных, игрушек;
- запомнить стихотворение из 2-4 строчек, знать по именам близких родственников;
- говорить о себе в 1-ом лице (Я), осознавать себя мальчиком/девочкой;
- перелистывать книги и разглядывать картинки;
- уметь занимать себя интересной игрой или исследованием не менее 3-5 минут;
- проявлять свою самостоятельность и делать выбор из предложенных взрослым вариантов, просить о помощи;
- быть знакомым с простыми материалами для детского творчества и способами их использования (мелки, карандаши, краски, клей, пластилин);
- владеть своим телом, бегать, прыгать, перешагивать через препятствия, забираться на вертикальную лестницу, залазить на невысокие горки;
- убирать за собой игрушки на место;
- уметь оставаться без мамы (с другим взрослым) какое-то время;
- уметь наблюдать за игрой других детей и вступать с ними в контакт;
- знать элементарные правила общения со взрослыми и детьми (как поздороваться, как попрощаться, как попросить или дать что-то другому, как вежливо отказаться);
- следовать режиму, приближенному к садовскому.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ ПРИ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Обвинение и наказание ребёнка за слёзы.
- Долго прощаться перед входом в группу.
- Делать перерыв в посещении садика.
- Разговаривать о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии.
- Сравнивать своего ребёнка с другими детьми.
- Пребывать в состоянии беспокойности, тревожности.
- Пониженное внимание к ребёнку (не играть, не читать, не общаться).

