

Рекомендации родителям детей раннего возраста в адаптационный период

Каждую семью, планирующую отвести своего малыша в детский сад, волнуют вопросы адаптации. Хочется, чтобы привыкание к новой среде, к новым людям прошло для ребенка наиболее комфортно. Мы хотим дать Вам несколько простых рекомендаций:

1. За 1-2 месяца до поступления ребенка в сад, дома придерживаться режимных моментов детского сада;
2. Ознакомится с меню и по возможности готовить дома блюда, включая полный набор блюд (первое, второе, третье);
3. Отучать ребенка от вредных привычек: пустышки, бутылки, памперсы;
4. Приучать ребенка с самостоятельности. Ребенок должен учиться кушать сам, частично одеваться, пользоваться горшком;
5. Одежда должна соответствовать нужному размеру, одевать ребенка по погоде;
6. Можно давать ребенку в сад любимую игрушку, так как она будет напоминать ему частичку дома;
7. Воспитатель должен знать индивидуальные особенности ребенка, тогда ему легче будет найти подход к ребенку;
8. Во время утреннего прихода будьте спокойны, так как тревожное состояние мамы, неблагоприятно влияет на ребенка.

Будьте здоровы!

С чего начинается социализация маленького ребёнка? В первую очередь с семьи. Но по настоящему это происходит, когда малыш поступает в детский сад. Именно здесь он учится общаться с незнакомыми людьми — взрослыми и детьми, усваивает нормы и правила поведения, учиться жить в обществе. От того, как пройдёт привыкание дошкольника к новым условиям, зависит его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и семье. К сожалению, нередко этот процесс протекает сложно и болезненно. Ребёнок может отказываться от еды, сна, общения со сверстниками и взрослыми, у него появляются нежелательные привычки.

Для каждой семьи острый период адаптации индивидуален. Он может иметь разную длительность. В связи с этим говорят о трёх вариантах адаптации:

лёгкая адаптация — поведение ребёнка нормализуется в течении 10-15 дней. Дети достаточно быстро переводятся на пребывание в детском саду на целый день. Они легко осваиваются, остаются на тихий час, у них быстро восстанавливается аппетит;

адаптация средней тяжести — в течении месяца. Родителям рекомендуется некоторое время находиться в группе вместе с ребёнком (при наличии санитарной мед.книжки). тяжёлая адаптация — требуется от 2 до 6 месяцев. Ежедневный промежуток времени нахождения в детском саду укорачивается.

Приёмы, облегчающие ребёнку утреннее расставания.

- Научитесь прощаться с ребёнком быстро. Не затягивайте расставание. Ребёнок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет ещё труднее успокоиться.
- Положите малышу в кармашек какую-нибудь памятную вещицу, которая будет напоминать о вас и том, как сильно вы его любите.
- Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребёнка, если хотите чтобы он вам доверял.
- Придумайте забавный ритуал прощания и строго придерживайтесь его, например всегда целуйте ребёнка в щёчку, а потом нежно потрите носиком или что-нибудь подобное.
- Не пытайтесь подкупить ребёнка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку.
- Чётко дайте ребёнку понять, что какие бы истерики он не закатывал, он всё равно пойдёт в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ:

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
- Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу.
- В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
- Постоянно обращайтесь внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
- Одевайте ребенка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе.
- Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
- Будьте терпимее к капризам.
- Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте вовремя.

Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением

Рекомендации для родителей

в период адаптации ребенка к детскому саду

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей 2-3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша. Поэтому мы рекомендуем:

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.
- Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
- Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застёжек и лямок.
- Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
- Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.
- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.
- В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.
- Ребенок должен приходит в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксолиновой мазью. Если окажется, что у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад. Весь адаптационный период проходит под контролем медицинских сестёр и воспитателей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас, так как колебания родителей передаются детям.
- Необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму детского сада.
- Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку (лучше это сделать в домашних условиях задолго до поступления в детский сад).
- Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы и каши.
- Желательно научить малыша к моменту поступления в детский сад самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки и т.д. Ребенок будет чувствовать себя более уверенным.

- Отправлять ребенка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров.
- Готовьте малыша к общению с другими детьми, посещайте детские площадки, парки, ходите в гости. Учите общаться с окружающими (как спросить что-либо, познакомиться, попросить и т.д.)
- Готовьте ребенка к временной разлуке с родными, внушайте, что в детском саду весело, интересно.
- Желательно заранее познакомиться с детьми группы и воспитателями.
- Не отдавайте ребенка в детский сад в период «кризиса трех лет».

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ:

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
- Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу.
- В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
- Постоянно обращайтесь внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
- Не отучайте от вредных привычек в период адаптации.
- Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

- Одевайте ребенка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе.
- Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
- Будьте терпимее к капризам.
- Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте вовремя.
- Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.

