

Консультация для педагогов: «Как помочь детям адаптироваться к детскому саду».

В большей степени адаптация ребенка к детскому саду зависит от того, приучили ли родители ребенка заранее к режиму дня, который ждет его в детском саду, то есть, если он умеет проситься в туалет, готов к детсадовской пище, интересуется игрушками, готов хотя бы к кратковременному контакту с другими детьми, не боится воспитателя и доверяет ему, то адаптация пройдет легко.

Если же родители не подготовили ребенка к детскому саду, то его адаптация будет затруднена.

Поэтому, я подготовила рекомендации, которые помогут вам в разговорах с родителями, когда они вас спросят о том, как помочь нашему ребенку быстрее адаптироваться к детскому саду:

1. Объясняйте родителям, что они ни в коем случае не должны исчезать. Бывает так, что ребенок смело отходит от родителя, и увлекается в группе новыми игрушками и детьми. И тут, мама очень рада, что ее ребенок увлекся игрой, и тихонечко, чтобы его не вспугнуть, сбегает, не попрощавшись с ребенком и не сообщив ему, что уходит. В таком случае у ребенка возникнет ощущение, что теперь мама может внезапно исчезнуть в любой момент его жизни, не предупредив и не попрощавшись с ним, что он может маму просто потерять. И в дальнейшем, он в буквальном смысле прилепится к ней, и при упоминании о садике будет впадать в истерику.

Даже, если родители много раз рассказывали ребенку, что в садике он останется один, без мамы, она никогда не должна уходить незаметно. Родитель должен попрощаться, сказать: «Сейчас я уйду на работу, а ты останешься здесь с воспитателем и другими детьми, а в обед я приду и обязательно заберу тебя домой, я тебя люблю!».

2. Объяснять родителям, что у ребенка ещё до начала посещения детского сада должен соблюдаться режим дня и тогда, когда он уже начал ходить в детский сад. Ребенка нужно укладывать спать вовремя, чтобы он мог выспаться и встать в 6-7 утра в детский сад. То есть, он не должен ложиться позже 22:00. Иначе ребенок будет плаксивым в течение дня, раздражительным, сложнее будет привыкать к детскому саду.

3. Нужно будить ребенка заранее, а не когда уже нужно выходить из дома. Чтобы было достаточно времени, чтобы без спешки собраться. К тому же, следует утром ребенку уделить внимание, пока он ещё в постели: погладить ножки, головку, пощекотать, поцеловать, сказать нежные слова, чтобы у ребенка в саду было хорошее настроение в течение дня. Чтобы ребенок не отправлялся в садик в расстроенных чувствах и вместо фраз: «Давай быстрее», «Опаздываем в детский садик», «Потом поговорим», слышал нежные слова.

4. Говорите родителям, что первые один-два месяца ходить в детский сад нужно постоянно. Если посещать его через раз, давать ребёнку время «на отдых», то адаптация будет идти тяжелее и медленнее. Конечно, это не касается моментов, когда ребёнок заболел.

5. Объясняйте родителям, что важно научить ребенка самостоятельно одеваться и раздеваться. Давайте детям игрушки-шнуровки, показывайте картинки с последовательностью одевания. А также должен уметь пользоваться ложкой.

6. Чтобы родители дома давали ребенку такую же еду, что и в детском саду, так ему будет проще адаптироваться.

7. Как можно чаще водите ребенка в детский коллектив: гуляйте на детских площадках, играйте в песочницах, ходите в гости к семьям с маленькими детьми. Так ребенок будет привыкать к другим детям, другим взрослым и улучшит свои коммуникативные навыки.

Разговаривайте с ребенком о детском саду, чтобы облегчить привыкание:

1. Объясните ребенку, что такое детский сад, для чего дети туда ходят: «Садик – это большой дом для детей, которые вместе кушают, играют, гуляют и спят, пока их родители работают». «Садик будет твоей работой, вот я, говорит мама, например, работаю врачом, папа работает строителем, а твоя работа быть дошкольником, ходить в детский сад, потому что ты стал уже совсем взрослым».

2. Каждый раз, проходя мимо детского сада, напоминайте ребенку, что через некоторое время он также будет сюда ходить и играть с другими детьми.

В его присутствии рассказывайте своим собеседникам о том, как гордитесь своим дошкольником, что скоро он будет ходить в детский сад.

3. Рассказывайте о дневном режиме садика, чтобы снять страхи и неуверенность ребенка. Пусть ребёнок не всё запомнит в силу возраста, зато он будет знать, что после завтрака будет занятие, затем прогулка, обед и кратковременный сон.

4. Расскажите ребенку, к кому он может обратиться, когда захочет воды или в туалет. И уточните, что не все просьбы будут выполняться мгновенно, потому что «ты будешь не один, а много вас будет детей».

5. Если вы сами ходили в детский сад, то расскажите ребенку, как это было, как вы рассказывали стихи, как играли в куклы, покажите свои фотографии с утренников. Ваш пример позволит ребенку быстрее привыкнуть к садику.

При этом не нужно перехваливать детский сад, расписывать его в очень радужных красках, иначе ребенок разочаруется в воспитателе и детях. Но и пугать детским садом и воспитателем, который «покажет, как следует хорошо себя вести!» нельзя. Золотая середина должна быть.

6. Ведущий вид деятельности дошкольников это сюжетно-ролевая игра. Дети в этом возрасте любят играть и слушать сказки. Через игру и сказку вы можете познакомить ребенка с режимом и правилами детского сада. Вы должны описать во всех подробностях ребенку весь день в саду. Берете куклу, это например, воспитатель, а «плюшевый мишка пришел в садик, поздоровался с воспитательницей, поцеловал маму на прощание и начал играть с другими ребятками. Затем он позавтракал и начал заниматься». Если ребёнок с трудом расстается с мамой, особый упор нужно сделать именно на данном моменте. Есть сказки для быстрой адаптации в детском саду, в которых, например, котёнок перестаёт плакать после ухода матери и начинает весело играть с другими зверушками.

7. Покажите ребенку мультфильмы, читайте сказки и стихотворения про детский сад.

Чтобы облегчить расставание с ребенком:

1. Старайтесь, чтобы с ребенком кроме мамы и папы взаимодействовали и другие родственники, тети, бабушки, дедушки. Чем больше он будет с ними общаться, тем быстрее он привыкнет к воспитателю.

2. Познакомьте ребенка со своими друзьями. Пусть сначала они играют с вашим ребенком при вас, чтобы ребенок спокойно себя ощущал рядом с малознакомым взрослым.

3. Далее, вы должны оставить своего ребенка дома с тетей, подругой, а сами пойти на улицу, например в магазин. Скажите ребенку: «Я сейчас схожу в магазин ненадолго, а ты пока посидишь дома с тетей».

Не надо отпрашиваться у ребенка: «Можно я схожу ненадолго в магазин?». Просто ставьте его в известность.

4. Приучайте ребенка к тому, чтобы он находился в комнате один, пока вы, например, готовите обед. Также, на прогулке, не ходите всё время за ребенком, оставляйте его одного с другими детьми на детской площадке, в песочнице, а сами где-то в стороне на лавке посидите.

Что делать нельзя:

2. Не поощряйте ребёнка сладостями и игрушками за то, что он позволяет вам отлучаться. Потому что потом, он каждый день будет требовать материального поощрения, каждый день, когда вы будете отводить его в детский сад.

1. Если есть возможность, то начинайте посещать детский сад, когда вы, мамы, ещё не вышли на работу. Потому что, если ребенок простудится, то вы сможете забрать его из сада, и побыть с ним дома одну-две недели.

2. Искренне интересуйтесь, чем занимался ребенок в саду. Если он что-то слепил, нарисовал, сделал какую-то аппликацию, то обязательно похвалите его и поставьте поделку на полочку.
3. Не стоит беспокоиться, если ребёнок после садика кажется уставшим. Потому что это естественно, так как там чужие люди, новые знакомства. А для него это серьезный стресс. Пусть ребенок просто отдохнёт и выспится.
4. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, ограничьте повышенные эмоциональные нагрузки (просмотр телевизора, поменьше мультиков, телефонов и компьютеров).
5. Если есть возможность, то пусть первое время в детский сад ребенка провожает именно папа, потому что часто слезы и истерики, это манипуляции, которые действуют на маму. А папы обычно более строго реагируют на подобное поведение.
6. Не сравнивайте вашего ребенка с другими детьми, потому что все дети разные и адаптируются по-разному. Не нужно говорить ребенку: «Вот посмотри на Мишу, он никогда не плачет, когда прощается с мамой».
7. Нельзя обманывать детей. Не говорите ребенку, что заберете его через часик, если планируете вернуться только вечером. Иначе, ребенок будет ощущать себя преданным.

Ваша задача смягчить трудности перехода от домашнего образа жизни к общественному.

Обращаться к детям, которые только начали ходить в детский сад, надо, с одной стороны, индивидуально, по имени, то есть: "Катенька, пойдем мыть ручки", а с другой стороны — подчеркивать принадлежность ребенка к группе, учить реагировать на обращение "Ребята", например: "Ребята, теперь все садимся за столики! И ты, Катя, садись, и ты, Витя, — вот сюда".

Все непривычные для детей действия надо проговаривать, объяснять, многократно повторять, например: "Сейчас мы все оденемся на улицу, для этого подойдем к своим, шкафчикам — это у нас Мишин шкаф, а это — Машин, а это — твой. А ты, Соня, молодец, сама свой шкафчик нашла". Если дети понимают воспитателя — их легко обучить тем вещам, с которыми дома они не сталкивались или привыкли делать по-другому.

Индивидуальный подход заключается в том, что нужно помнить кто что умеет, у кого какие затруднения, например, некоторые дети, засыпают только со своей мягкой игрушкой (таким детям нужно позволять это делать). Родителям детей, которым очень трудно спать в незнакомой обстановке, нужно порекомендовать дать ребенку с собой его игрушку, чтобы с ним оставалось что-то родное, кусочек дома (естественно это должна быть не новая игрушка). Или чтобы у ребенка была какая-нибудь вещь, принадлежащая маме или папе. Можно прикрепить фотографию мамы на спинку кровати. Других детей нельзя сажать около окна, так как они станут смотреть не идет ли за ними мама и могут начать плакать.

Нужно стараться обратить внимание детей друг на друга, добиться, чтобы они запомнили, как кого зовут и смогли обращаться по имени друг к другу и к воспитателю. Для этого существуют специальные игры, направленные на знакомство, запоминание имен, а также ритуалы приветствия и прощания с каждым ребенком, например: "Вот, ребята, Леночка пришла. Здравствуй, Леночка! Давайте все вместе с ней поздороваемся!", "Виталик пошел домой. Давайте попрощаемся: пока-пока, Виталик! До завтра!"

Игра "Паровозик", дети — это вагончики, и у каждого свое имя. "Первый вагончик — Саша, к нему прицепился второй — Илюша, третий вагончик — Верочка и т.д. Так они быстро запомнят имена друг друга.

Большое внимание надо уделять руководству детской игрой, то есть, показывать простые действия с игрушками, доступные сюжеты, проигрывать их с разными игрушками. Постепенно дети начнут повторять их, дополнять и вносить изменения. Ребенок, который может занять себя игрушками, находится в хорошем настроении, не плачет, легче идет на контакт с другими детьми.

Если ребенок плохо ест, не нужно кормить его насильно, и даже просто настаивать: «Доедай всю кашу», в таком случае у него может появиться и закрепиться рвота. Посадите его напротив ребенка, который ест быстро и с аппетитом, возможно, он тоже начнет.

Если не засыпает, можно дать его игрушку, посидеть с ним, успокоить, приласкать, сказать: «Ты можешь не спать, просто закрой глазки и тихо полежи».

Дети, которые не просятся в туалет, их нужно чаще приглашать, отводить туда самим.

Если ребенок с трудом расстается с мамой, то вы можете помочь, ласково разговаривая с ребенком в присутствии мамы, помогите ребенку переодеться, предложите интересную игрушку, немножко поиграйте с ребенком в присутствии мамы. А потом уже мама говорит ребенку, что уходит и обязательно за ним вернется.

Если ребенок не отпускает вас от себя, постоянно зовет маму и спрашивает придет ли она, то:

1. Не игнорируйте слова ребенка, очень важно сказать ему: «Никто не остается в детском саду навсегда, за всеми вечером приходят родители, воспитатели тоже пойдут домой к своим детям, к своей семье». И каждый раз, когда ребенок подходит к вам с вопросом: «А мама придет?», отвечайте: «Придет». И порой даже сто раз на дню: «А мама придет?» «Придет, обязательно придет». Когда он задает такие вопросы, он на самом деле боится, что мама никогда не придет, и ищет подтверждения у взрослого. Ни в коем случае нельзя говорить ребенку: «Если будешь плакать, то не придет, здесь останешься».

2. После этого, постарайтесь переключить его внимание на игрушки, обойдите вместе с ним группу, посмотрите, что в ней находится. Если ребенок заинтересуется какой-нибудь игрушкой, то вместе с ним поиграйте немного, а потом попробуйте оставить его ненадолго одного, объяснив, например, что вам нужно помыть руки, и пообещайте быстро вернуться. Уйдите на несколько минут, а затем вернитесь к ребенку. Так он научится понимать, что вы всегда рядом.

3. Если ребенок продолжает постоянно ходить за вами, то подключите его к своим делам. Посадите рядом с собой на стульчик, если вы что-то делаете, попросите помочь убрать игрушки, предложите принести книжку, чтобы почитать ее вместе с другими детьми, и т.д. Таким образом, вы установите некоторую дистанцию между собой и ребенком и в то же время будете вместе с ним.

Есть дети, которые безучастно смотрят по сторонам, прижав к себе игрушку, и отказываются играть. Начните играть сами рядом с ним, чтобы это была сюжетная игра, придумывайте диалоги персонажей, иногда обращайтесь к ребенку, постепенно втягивая его в игру. А можно такую игру организовать с хорошо играющим ребенком.

Хотела сказать, что **слезы при расставании это нормально**, практически все дети плачут. Слезы при расставании могут быть очень долго, месяц или больше, но это не так важно, важно то, как после ухода родителей чувствует себя ребенок, если он уже через 15 мин весело играет, значит, процесс привыкания идет как надо.