

Выступление на родительском собрании: «Как Вы, родители, можете помочь вашему ребенку адаптироваться к детскому саду?»

Этим вопросом нужно заниматься уже сейчас, а не когда, ваш ребенок начнет ходить в детский сад, тогда уже будет поздно. Поэтому уже сейчас вы должны начать готовить вашего ребенка к детскому саду.

Для того чтобы адаптация к детскому саду у вашего ребенка прошла успешно, **рекомендуется:**

1. Отдавать ребенка в детский сад с 3-х лет, не раньше. Почему с 3-х лет? Потому что в этот период у ребенка наступает кризис трех лет, то есть, он становится более самостоятельным (умеет есть, пить, одеваться), он уже не так сильно зависит от матери, поэтому ему проще будет с ней расстаться на несколько часов. Продолжительная разлука с мамой, ребенка до 3-х лет может привести к нервному срыву.

2. Очень важно! Научите вашего ребенка самостоятельно одеваться и раздеваться. Дети 3-х лет должны уметь снимать носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. В этом возрасте с застегиваниями они ещё не справляются, но приучать к ним уже нужно.

Для этого можно купить игрушки-шнуровки. Также, вы можете развесить в комнате картинки с последовательностью одевания (скачать бесплатно в интернете).

3. Ребенок должен уметь пользоваться ложкой. Если ребенок владеет таким навыком, то ему будет гораздо легче привыкнуть к детскому саду, быстрее адаптируется.

Для этого вы должны отказаться от поильничков, бутылок - непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению. Отказаться от кормления грудью (и такое бывает). В год у ребенка появляются зубы – сама природа подсказывает нам, что зубы нужны для твердой пищи.

4. Так же нужно отказаться от подгузников, ребенок в 1,5-2 года должен ходить на горшок.

Научите ребенка проситься и ходить на горшок. Это также упростит адаптацию, потому что ребенок будет увереннее себя ощущать среди умелых сверстников. Другие умеют, и я тоже умею.

5. Учите ребенка воспринимать разную пищу. Ваша задача максимально приблизить домашнюю еду к детсадовской. Чтобы было так, что дома я ем котлеты, супы, свеклу, и в детский сад приду, будет тоже самое меню, то есть, не к чему приспособливаться, всё тоже самое, так ребенку будет психологически легче пережить адаптацию.

6. Ваш ребенок должен общаться с другими взрослыми, чтобы его речь была понятна не только маме. Бывает так, что ребенок не то, чтобы не умеет разговаривать, а просто привык к тому, что мама понимает его с помощью жестов и лепета. Зачем что-то говорить, если меня и так понимают, а в детском саду воспитатели не поймут. Поэтому проследите за снижением жестов и лепетных слов у ваших детей.

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 саде, 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 садика.

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 ребятами. Затем он позавтракал и начал заниматься». Если ребёнок с трудом расстанется 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:

1. Нельзя сбегать от ребёнка из дома, или детского сада, не предупредив его. Чтобы не было так, что ребенок на что-то отвлекся, вы в это время ушли, он оборачивается, а вас уже нет.

Так он может сильно испугаться, и в следующие разы будет плакать, и кричать при расставании.

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.

3. Поэтому, придумайте какие-нибудь прощальные ритуалы (это может быть поцелуй, объятие, или пожатие рук).

4. Не называйте ребёнка застенчивым, рёвой, плаксой и прочими словами. Наоборот, как можно чаще рассказывайте ему и другим, какой он у вас общительный и весёлый.

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. Лучше всего начать посещать детский сад летом, или зимой, потому что осенью и весной повышается вероятность простудиться.

1. 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.

2. 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.

- 3. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, ограничьте повышенные эмоциональные нагрузки (просмотр телевизора, поменьше мультиков, телефонов и компьютеров).**
- 4. 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.
- 5. 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».
- 6. Нельзя обманывать детей.** Не говорите ребенку, что заберете его через часик, если планируете вернуться только вечером. Иначе, ребенок будет ощущать себя преданным.
- 7. Не наказывайте ребенка садиком.** То есть, не оставляйте его на более длительное время, если он привык находиться в саду всего несколько часов, так он ещё больше будет не любить садик.
- 8. Не отправляете ребенка в садик, если он заболел, так как он заболеет ещё сильнее.** Потому что адаптация это и так стресс, а во время стресса легко заболеть ещё сильнее.

Не воспринимайте адаптацию к детскому саду, как что-то негативное, наоборот, это полезно для ребенка, так как готовит его к дальнейшей жизни, к школе, университету и семейным отношениям.

Составил: педагог-психолог Будимир И.С.