

Консультация для родителей об адаптации и первом месяце в детском саду

Часть 1. Как правильно подготовиться к посещению детского сада

Тезис: Сложности адаптации нормальны. Дети реагируют на смену обстановки по-разному.

Педагог-психолог: Маленькие дети реагируют на смену обстановки и разлуку с родными по-разному. Одни привыкают к детскому саду быстро и безболезненно. Другие адаптируются медленнее: они капризничают и беспокоятся, в первое время у них часто снижен фон настроения. А есть эмоционально чувствительные и соматически ослабленные дети, для которых адаптационный период затягивается на месяцы. Он сопровождается постоянными слезами, обостренной привязанностью к маме, частыми ОРЗ и инфекциями, депрессивными реакциями – заторможенностью, вялостью, безучастностью. Важно понимать, что примерно до трех лет активная социализация ребенка «не предусмотрена» природой. Главный источник и стимул развития в этот период – общение с мамой. Поэтому, если у ребенка есть проблемы со здоровьем, лучше отдать его в детский сад, когда он немного подрастет. В остальных случаях, чтобы адаптация прошла успешно, следует заранее начать готовиться к новому этапу в жизни семьи.

Тезис: Чтобы помочь ребенку, приблизьте домашний режим к режиму детского сада.

Педагог-психолог: Итак, вы приняли решение и ваш ребенок пойдет в детский сад. Постарайтесь вместе с педагогами

помочь ему, чтобы он как можно быстрее и легче привык к новым условиям и требованиям.

Внимательно ознакомьтесь с режимом детского сада. Максимально приблизьте к нему домашний. Укладывайте и поднимайте ребенка ежедневно в одно и то же время – в 9 вечера и 7 утра соответственно. Это поможет вам избежать плохого утреннего настроения и проблем с укладыванием на ночь, а также обеспечит ребенку возможность активно бодрствовать во время пребывания в детском саду.

Тезис: Расширьте диапазон домашнего меню. Включите в него каши, овощи, супы, мясо.

Педагог-психолог: Поинтересуйтесь меню детского сада. В соответствии с ним расширьте диапазон домашнего меню. Многие дети не любят каши и овощи, отказываются от супов и мяса только потому, что дома не принято их готовить. Если вы приучите ребенка к разнообразию пищи, то сможете быть уверены, что он сыт в течение всего дня.

Тезис: Расскажите педагогам об особенностях и привычках ребенка.

Педагог-психолог: Если ребенок что-то категорически не ест дома, сообщите об этом воспитателям. Насильное кормление нелюбимой пищей может быть источником сильного стресса для детей. Обязательно расскажите педагогам и о других особенностях и привычках ребенка. Эта информация поможет воспитателям быстрее найти индивидуальный подход к ребенку, а значит, малыш будет чувствовать себя комфортнее в непривычной обстановке.

Тезис: Следите за своим эмоциональным состоянием. Ваше беспокойство скорее всего передастся ребенку.

Педагог-психолог: Обратите внимание на свое эмоциональное состояние. Настройтесь спокойно и оптимистично. Подумайте, с какими мыслями вы ведете ребенка в детский сад: сильно тревожитесь, боитесь за него; переживаете, что он снова будет плакать, что его могут обидеть. А может, испытываете чувство вины за то, что его, такого беспомощного, приходится отдавать в чужие руки? Все дело в том, что маленькие дети очень чутко реагируют на состояние близких людей, особенно мамы. Вероятнее всего, беспокойство передастся самому ребенку. Кроме того, когда мамы и бабушки часто испытывают чувство вины во время разлуки с малышом, то они пытаются искупить эту «вину» чрезмерной опекой, угадыванием и предупреждением всех желаний ребенка при встрече. Такое поведение, как правило, ведет к тому, что ребенок становится менее активным и самостоятельным, больше капризничает и проявляет истерические реакции.

Часть 2. Как сделать утренние расставания комфортными для малыша и родителей

Тезис: Если вы тревожитесь – проконсультируйтесь у детского психолога.

Педагог-психолог: Чем младше ребенок, тем более чувствителен он к эмоциональному состоянию взрослых. Если мама слишком сильно боится и переживает, когда поручает малыша «общественному воспитанию» – не стоит ждать легкой адаптации. Ребенок тоже будет

испытывать тревогу и беспокойство. Тревожным родителям может помочь консультация грамотного детского психолога, а всем остальным предлагаю воспользоваться следующими рекомендациями.

Тезис: Утром обсудите с ребенком предстоящий день.

Педагог-психолог: Старайтесь провести утро без суеты, в привычном для ребенка ритме. Пока собираетесь в детский сад, разговаривайте с ним. Спросите, кто в детском саду будет есть кашку, если ребенку доставляет удовольствие прием пищи. Напомните об играх с песочком – если он любит гулять. С помощью разговора вы обязательно почувствуете себя увереннее, а ребенку передастся ваш настрой.

Тезис: Привлеките ребенка к процессу раздевания-одевания.

Педагог-психолог: В раздевалке обязательно привлеките ребенка к процессу раздевания-одевания в случае, если у него в этот момент нет истерики. Спросите его, куда повесить или положить одежду, предложите показать «домик» для ботиночек, попросите «помочь» справиться с непослушными сандаликами. Велика вероятность того, что настроенный на «деловую волну» малыш не успеет вспомнить о том, что «забыл» поплакать.

Тезис: Придумайте ритуал прощания, приятный для вас и ребенка.

Педагог-психолог: Помните: чем дольше вы уговариваете ребенка, тем продолжительнее и тяжелее будут расставания. Чтобы этого избежать, придумайте забавный ритуал прощания, который будет приносить радость малышу и послужит своеобразным сигналом для

расставания. Ритуал поможет вам сделать прощание приятным и безболезненным.

Иногда, чтобы принять ритуал прощания, нужно некоторое время, поэтому хорошо, если он принят в семье еще до детского сада. Тогда во время адаптации он будет подсказкой для ребенка: после ритуала мама всегда уходит, но потом возвращается.

Тезис: После того как ребенок переоделся, сразу уходите.

Педагог-психолог: Переодетого ребенка отведите в группу или, если он продолжает плакать, передайте на руки воспитателя. Сразу уходите и при этом сохраняйте уверенность, что все будет хорошо.

Часть 3. Почему детский сад становится стрессом для ребенка и как минимизировать его последствия

Тезис: В период адаптации ребенок находится в состоянии эмоционального напряжения. Важно помочь ему научиться его снимать.

Педагог-психолог: Среди родителей распространено мнение, что, поскольку режим детского сада разработан с учетом возрастных особенностей детей, то он обеспечивает комфортное пребывание для каждого ребенка. Однако это не всегда так, ведь потребности в двигательной активности, эмоциональных контактах и сне индивидуальны. Кроме того, нервная система у маленьких детей очень чувствительна, поэтому они легко устают от большого количества новых впечатлений и требований, а также от шума – то есть громких голосов, музыки, плача сверстников.

Эмоциональное напряжение у ребенка связано с необходимостью постоянно находиться среди сверстников и чужих взрослых, отстаивать свои права – на игрушку, территорию, желаемое поведение. У одних детей напряжение находит выход в слезах или агрессивных формах поведения, а у других накапливается. Если его не снимать, то со временем оно может привести к истощению организма и выразиться в апатии, утомляемости, частых ОРВИ, обострении хронических заболеваний.

Важно понимать, что раздражительность и капризность ребенка после детского сада связаны с усталостью. А плохое поведение – то есть агрессия, упрямство, истерика – это доступный способ выразить свои чувства. Чтобы помочь ребенку снять напряжение после детского сада, используйте следующие рекомендации.

Тезис: Шаг 1. Дайте время себе и ребенку.

Педагог-психолог: Когда вы забираете ребенка из детского сада – не спешите. Обнимите его, позвольте посидеть несколько минут на руках, почувствовать ваше присутствие. Не отвлекайтесь в этот момент на разговоры с воспитателем или другими родителями. Это может вызвать протест у ребенка, и вы сами будете ругать его за непослушание.

Тезис: Шаг 2. После детского сада побудьте вдвоем с ребенком.

Педагог-психолог: После детского сада немного пройдите по улице. Побудьте с ребенком вдвоем – или втроем, если забираете его вместе с супругом. Это позволит ребенку переключиться на семейную обстановку.

Во время вечерней прогулки помните, что магазины и гости, длительные остановки со знакомыми – это дополнительные источники раздражения для ребенка.

Дома не спешите приступать к делам. Проведите еще немного времени наедине с ребенком. Для некоторых детей важно дополучить тактильные – то есть телесные – ощущения, которых им не хватило в течение дня. Обнимите ребенка, немного покачайте на руках, сделайте легкий массаж. Под конец можно устроить веселую возню с щекоткой и смехом. Благодаря «контакту через тело» дети понимают, что они в безопасности.

Помните о том, что некоторым детям необходима возможность побыть в тишине и уединении. Если ребенок старается уединиться, не препятствуйте ему, но постарайтесь находиться рядом.

Тезис: Шаг 3. Дайте пространство для выхода эмоций.

Педагог-психолог: Дайте ребенку пространство для выхода эмоций. Например, оборудуйте дома уголок, где ребенок сможет поваляться, попрыгать, покидать мячики. Выделите место, где без вреда для интерьера можно рисовать красками, лепить из пластилина, играть с песком. Поставьте маленькую детскую палатку или шалашик, чтобы ребенок мог при желании спрятаться и побыть один среди любимых игрушек.

Когда вы выбираете способы для расслабления, обязательно обращайтесь внимание на особенности вашего ребенка, следите за его реакциями. Помните, что общение должно быть искренним и приносить радость и вам, и ему.