

Консультация для родителей.

Чтобы адаптация к детскому саду была легкой...

Очень многие родители сталкиваются с трудностями привыкания ребёнка к детскому саду – бегают с малышом по больницам, вытирают ему слёзы по утрам и считают, что это «классическая» адаптация к детскому саду. Между тем избежать всех этих сложностей довольно легко, потребуется только немного времени и мамино желание.

1. Отдавайте ребёнка в детский сад не исходя из его возраста, а исходя из его готовности, учитывая тип темперамента и характер.

Это в идеале, а на практике, увы, мы отдаём малышей в садик либо когда у мамы закончился оплачиваемый отпуск по уходу за ребёнком, либо, что встречается ещё чаще, когда подошла наша очередь в детский сад. А занимать эту очередь приходится чуть ли не во время беременности.

Но если соблюсти первое правило лёгкой адаптации не всегда в наших силах, то соблюдение остальных правил зависит только от родителей.

2. Начинайте подготовку к детскому саду за несколько месяцев до поступления.

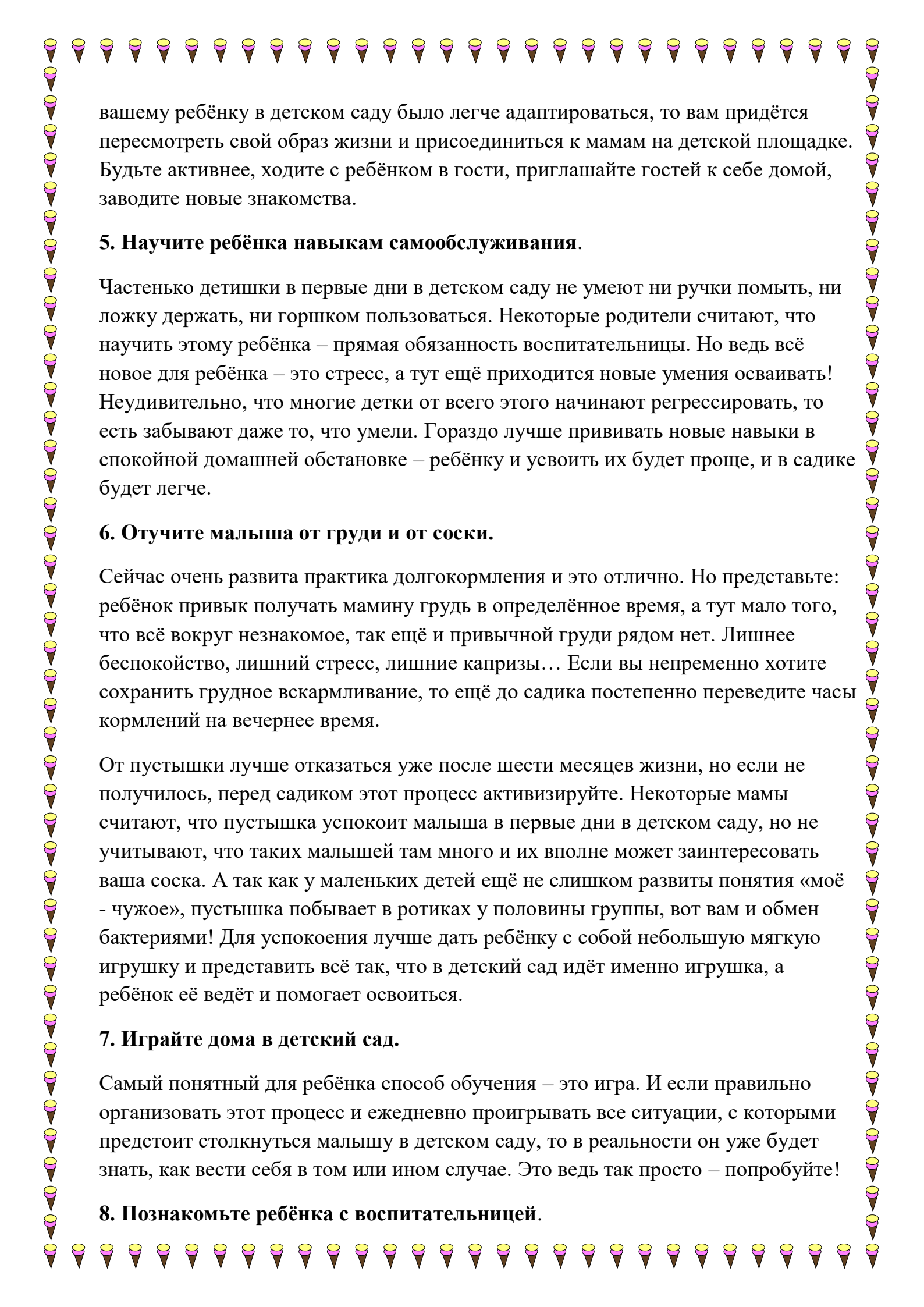
Обычно происходит с точностью до наоборот. Все знают, что ребёнку нужна подготовка к школе, а вот подготовкой к садика пренебрегают. А ведь это первый этап социализации, первый шаг вашего малыша в коллектив сверстников. И насколько он будет успешным, настолько успешно пойдёт и дальнейшая его жизнь – школа, институт, работа, семья.

3. Укрепляйте иммунитет ребёнка.

В детский сад приходят детишки из разных семей и приносят с собой вирусы и бактерии, которые для вашего малыша окажутся новыми и неизвестными. Если иммунная система детского организма достаточно крепкая, то ей не составит особого труда противостоять патогенным микробам. Даже учитывая большую эмоциональную нагрузку, связанную с новыми впечатлениями, закалённый ребёнок имеет гораздо меньше шансов заболеть, чем изнеженный.

4. Больше общайтесь.

Возможно, вы не слишком общительны по натуре и даже для прогулок с малышом выбираете уединённые тропинки в парке. Но если вы хотите, чтобы



вашему ребёнку в детском саду было легче адаптироваться, то вам придётся пересмотреть свой образ жизни и присоединиться к мамам на детской площадке. Будьте активнее, ходите с ребёнком в гости, приглашайте гостей к себе домой, заводите новые знакомства.

5. Научите ребёнка навыкам самообслуживания.

Частенько детишки в первые дни в детском саду не умеют ни ручки помыть, ни ложку держать, ни горшком пользоваться. Некоторые родители считают, что научить этому ребёнка – прямая обязанность воспитательницы. Но ведь всё новое для ребёнка – это стресс, а тут ещё приходится новые умения осваивать! Неудивительно, что многие детки от всего этого начинают регрессировать, то есть забывают даже то, что умели. Гораздо лучше прививать новые навыки в спокойной домашней обстановке – ребёнку и усвоить их будет проще, и в садике будет легче.

6. Отучите малыша от груди и от соски.

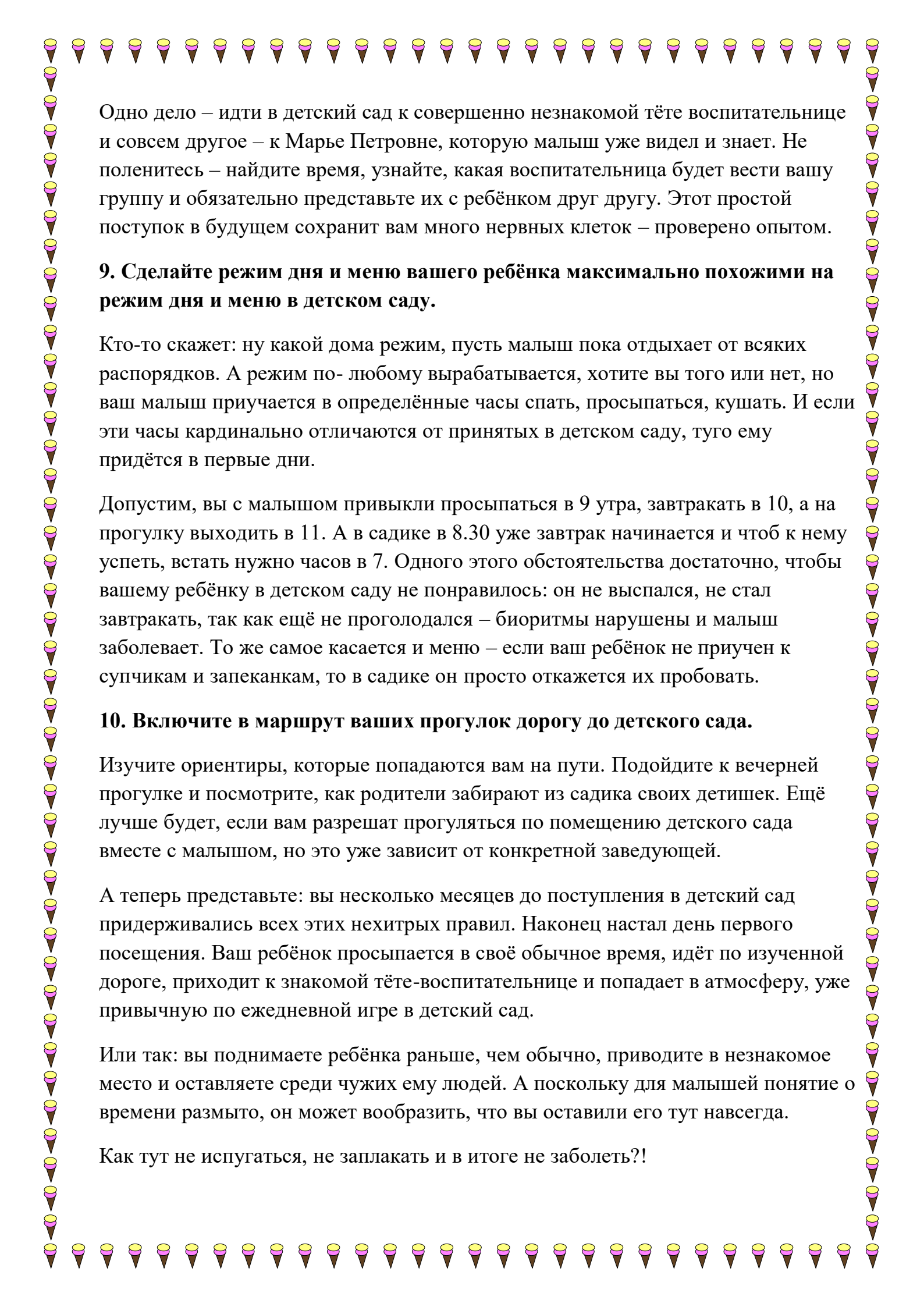
Сейчас очень развита практика долгокормления и это отлично. Но представьте: ребёнок привык получать мамину грудь в определённое время, а тут мало того, что всё вокруг незнакомое, так ещё и привычной груди рядом нет. Лишнее беспокойство, лишний стресс, лишние капризы... Если вы непременно хотите сохранить грудное вскармливание, то ещё до садика постепенно переведите часы кормлений на вечернее время.

От пустышки лучше отказаться уже после шести месяцев жизни, но если не получилось, перед садиком этот процесс активизируйте. Некоторые мамы считают, что пустышка успокоит малыша в первые дни в детском саду, но не учитывают, что таких малышей там много и их вполне может заинтересовать ваша соска. А так как у маленьких детей ещё не слишком развиты понятия «моё - чужое», пустышка побывает в ротиках у половины группы, вот вам и обмен бактериями! Для успокоения лучше дать ребёнку с собой небольшую мягкую игрушку и представить всё так, что в детский сад идёт именно игрушка, а ребёнок её ведёт и помогает освоиться.

7. Играйте дома в детский сад.

Самый понятный для ребёнка способ обучения – это игра. И если правильно организовать этот процесс и ежедневно проигрывать все ситуации, с которыми предстоит столкнуться малышу в детском саду, то в реальности он уже будет знать, как вести себя в том или ином случае. Это ведь так просто – попробуйте!

8. Познакомьте ребёнка с воспитательницей.



Одно дело – идти в детский сад к совершенно незнакомой тёте воспитательнице и совсем другое – к Марье Петровне, которую малыш уже видел и знает. Не поленитесь – найдите время, узнайте, какая воспитательница будет вести вашу группу и обязательно представьте их с ребёнком друг другу. Этот простой поступок в будущем сохранит вам много нервных клеток – проверено опытом.

9. Сделайте режим дня и меню вашего ребёнка максимально похожими на режим дня и меню в детском саду.

Кто-то скажет: ну какой дома режим, пусть малыш пока отдыхает от всяких распорядков. А режим по- любому вырабатывается, хотите вы того или нет, но ваш малыш приучается в определённые часы спать, просыпаться, кушать. И если эти часы кардинально отличаются от принятых в детском саду, туго ему придётся в первые дни.

Допустим, вы с малышом привыкли просыпаться в 9 утра, завтракать в 10, а на прогулку выходить в 11. А в садике в 8.30 уже завтрак начинается и чтоб к нему успеть, встать нужно часов в 7. Одного этого обстоятельства достаточно, чтобы вашему ребёнку в детском саду не понравилось: он не выспался, не стал завтракать, так как ещё не проголодался – биоритмы нарушены и малыш болеет. То же самое касается и меню – если ваш ребёнок не приучен к супчикам и запеканкам, то в садике он просто откажется их пробовать.

10. Включите в маршрут ваших прогулок дорогу до детского сада.

Изучите ориентиры, которые попадают вам на пути. Подойдите к вечерней прогулке и посмотрите, как родители забирают из садика своих детишек. Ещё лучше будет, если вам разрешат прогуляться по помещению детского сада вместе с малышом, но это уже зависит от конкретной заведующей.

А теперь представьте: вы несколько месяцев до поступления в детский сад придерживались всех этих нехитрых правил. Наконец настал день первого посещения. Ваш ребёнок просыпается в своё обычное время, идёт по изученной дороге, приходит к знакомой тёте-воспитательнице и попадает в атмосферу, уже привычную по ежедневной игре в детский сад.

Или так: вы поднимаете ребёнка раньше, чем обычно, приводите в незнакомое место и оставляете среди чужих ему людей. А поскольку для малышей понятие о времени размыто, он может вообразить, что вы оставили его тут навсегда.

Как тут не испугаться, не заплакать и в итоге не заболеть?!

Как видите, дорогие родители, лёгкой или тяжёлой будет адаптация к детскому саду для вашего ребёнка, зависит исключительно от вас.

Ребенок за лето отвикает от сада. Читаем психологические сказки Сказка про то, как Алла полюбила в садик ходить

Прежде чем рассказать ребенку нашу сказку, ненавязчиво узнайте у него, в какую игрушку он любит больше всего играть в детском саду. Затем замените на нее кубики, а вместо девочки Инны подставьте имя любой малышки из группы вашего ребенка. Если вы рассказываете сказку мальчику, то героев сказки тоже сделайте лицами мужского пола.

- Мама, ну мама!!!! Я больше не хочу ходить в детский садик, – упрасивала маму Алла. – Давай останемся дома! Ну давай!

- Хорошо, – ответила мама.

И с этого момента Алла перестала ходить в детский сад. Так прошло две недели. Однажды Аллочка с мамой пошли вместе в магазин за продуктами.

- Алла, Алла, привет! – донеслось где-то сбоку.

Девочка огляделась и увидела Инну.

- А ты почему в детский сад теперь не ходишь? – спросила Аллу Инна. – Мы, все ребята, так тебя ждем! А еще у нас беда случилась! Помнишь кубики, в которые ты любила играть? Они вчера пропали. Мы уже все обыскали, нигде их нет!

- Как пропали? – всполошилась Алла. – Где же они могут быть?

- Не знаю, – грустно ответила Инна. – Ну так что? Ты завтра придешь?

- Приду, обязательно приду, – задумчиво сказала девочка.

На следующее утро Алла сама проснулась очень рано и попросила маму отвести ее в садик. Пришла, поздоровалась с воспитательницей и ребятами и сразу пошла любимые кубики искать. В шкафу их нет, под шкафом тоже...

- Кубики, ну где же вы? – грустно спросила Алла.

Но они так и не появились.

Вечером мама пришла забирать дочку домой. Аллочка оделась и они пошли. Идут через парк, дождик моросит.

Вдруг Алла видит, что ее любимые кубики на мокрой и холодной лавке лежат.

- Мама, смотри! – воскликнула девочка. – Там кубики из нашего детского садика лежат! У тебя нет пакета? Я хочу их забрать и завтра обратно в садик отнести.

Мама дала дочке большой пакет и, девочка сразу же бросилась собирать с лавочки разноцветные кубики.

- Эх, кубики! Как же вы здесь оказались? Кто вас сюда принес?

- Привет, Алла! Обрадовались игрушки! Мы так рады тебя видеть! Нас сюда никто не приносил! Мы тебя ждали-ждали, а ты все к нам в гости в садик так и не приходила. Мы очень расстроились и пошли тебя искать, но потерялись.

- Вот оно что! – засмеялась девочка! – А я вас сегодня весь день в группе искала! Вы больше не убегайте! Я теперь обязательно в садик буду ходить!

А ночью Алле приснился сон, как она вместе с воспитательницей и другими ребятами разучивала песню для мамы на праздник 8 марта, как на Новый Год им

дарили подарки, как весело она играла с ребятами, как построила большую крепость из кубиков и многое-многое другое.

Утром, проснувшись и собираясь в садик, девочка подумала:

- А в садике хорошо!

И, взяв пакет с кубиками, радостно побежала догонять маму.

Автор — Катя Сим.

Сказка про детский сад

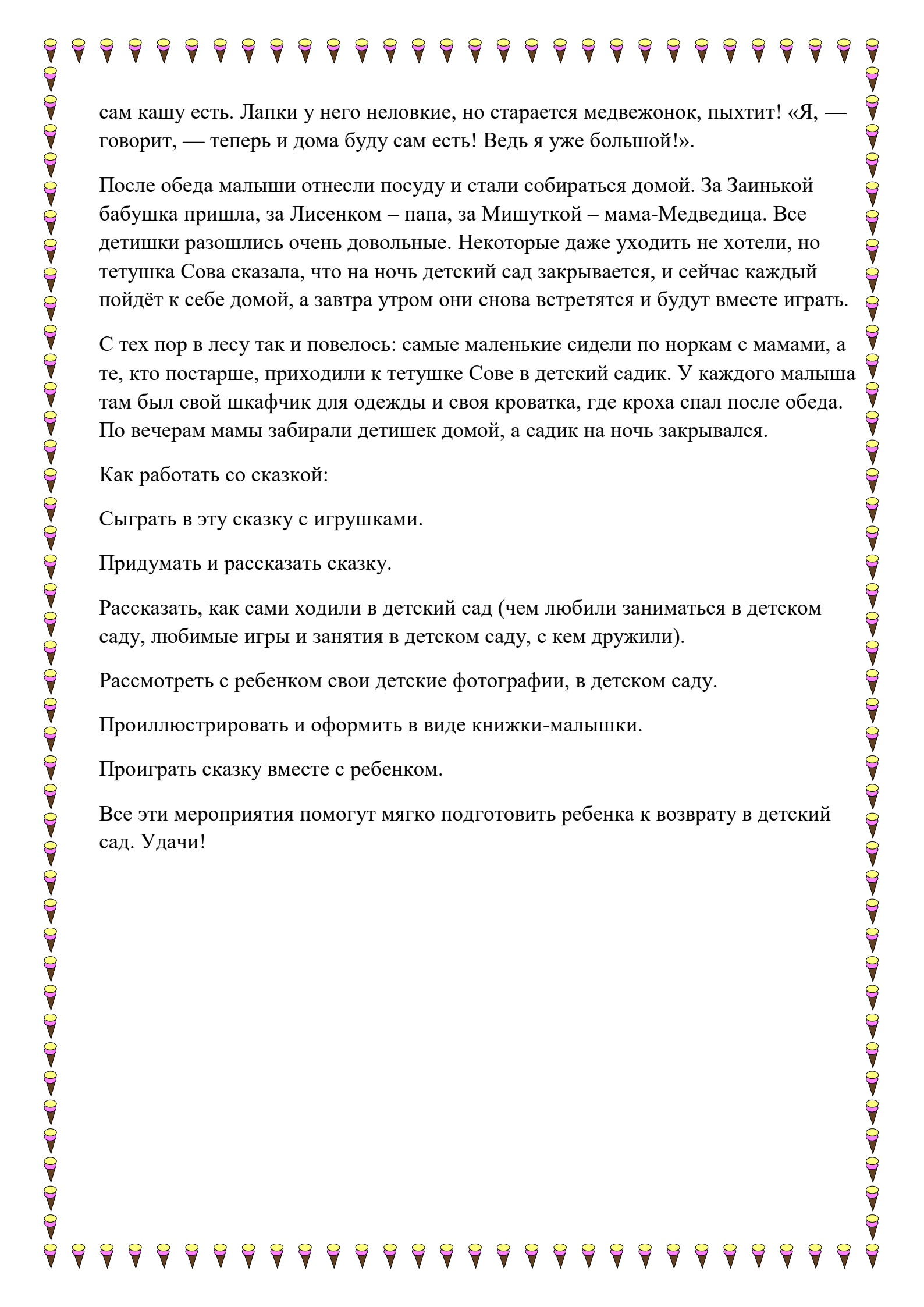
Жили-были в лесу разные звери. В одном доме жила семья медведей: папа-медведь, мама-медведица, медвежонок Мишутка. В другом доме жили зайцы: мама-зайчиха, папа-заяц, старенькая бабушка Зая и маленький зайчонок. А в третьем доме жили лисы: папа, мама и дочка-лисичка. А ещё жили в лесу Волчица с Волчонком, Мышка с Мышонком и многие другие звери, большие и маленькие.

Пока малыши не подросли, они играли каждый возле своего домишка, у своей норки или у своего логова. Но вот стали они постарше, и родители решили, что пора детям друг с другом познакомиться, чтобы было им веселее играть. И устроили в лесу детский сад для зверят! В воспитатели позвали мудрую тетюшку Сову, чтобы она научила детишек дружить.

Нашли звери в лесу подходящую полянку, где малыши могли бы вместе играть, сделали загородку, поставили кровати и столики, принесли побольше игрушек и привели туда своих малышей. Одни зверята, как только увидели новые игрушки, с мамами попрощались и побежали играть. А Зайчишка маленький испугался, прижался к мамочке и отойти от неё боится. Малышей много, все бегают, играют, а маленький Зайка все стоит и стоит возле мамы.

Увидела это тетюшка Сова, но не стала Заиньку ругать, а разрешила ему в первый день побыть в садике вместе с мамой. Зайчишка к маме на ручки залез и оттуда смотрел, чем другие занимаются. Тут Мышонок захотел в мячик поиграть, а как одному-то? Стал Мышонок Заиньке мячик катать, а Заинька взял мячик и Мышонку покатил. Видит мама-зайчиха, что подружились детки, играют вместе, мячик катают и смеются. «Ну, малыш, пора уходить! – через какое-то время сказала мама-зайчиха. – Нет, мам, я лучше здесь поиграю, а потом ты за мной придешь».

Договорились, что в первый день мамы заберут малышей после обеда. Вот зверята поиграли, погуляли и сели за стол обедать. Зайка быстро свой обед схрумкал, а медвежонок сидит и ждет, кто его с ложечки покормит. Подошла к нему тетюшка Сова, показала, как ложку держать, и стал Мишутка потихоньку



сам кашу есть. Лапки у него неловкие, но старается медвежонок, пыхтит! «Я, — говорит, — теперь и дома буду сам есть! Ведь я уже большой!».

После обеда малыши отнесли посуду и стали собираться домой. За Заинькой бабушка пришла, за Лисенком – папа, за Мишуткой – мама-Медведица. Все детишки разошлись очень довольные. Некоторые даже уходить не хотели, но тетюшка Сова сказала, что на ночь детский сад закрывается, и сейчас каждый пойдёт к себе домой, а завтра утром они снова встретятся и будут вместе играть.

С тех пор в лесу так и повелось: самые маленькие сидели по норкам с мамами, а те, кто постарше, приходили к тетюшке Сове в детский садик. У каждого малыша там был свой шкафчик для одежды и своя кроватка, где кроха спал после обеда. По вечерам мамы забирали детишек домой, а садик на ночь закрывался.

Как работать со сказкой:

Сыграть в эту сказку с игрушками.

Придумать и рассказать сказку.

Рассказать, как сами ходили в детский сад (чем любили заниматься в детском саду, любимые игры и занятия в детском саду, с кем дружили).

Рассмотреть с ребенком свои детские фотографии, в детском саду.

Проиллюстрировать и оформить в виде книжки-малышки.

Проиграть сказку вместе с ребенком.

Все эти мероприятия помогут мягко подготовить ребенка к возврату в детский сад. Удачи!