

Памятка для родителей

«Адаптация ребёнка к ДОО»

Ваш малыш пришёл в детский сад. Для него началась новая жизнь. Для того, чтобы ваш ребёнок быстро привык к новому образу жизни, который предлагает детский сад, чувствовал себя в группе уверенно и комфортно, мы просим Вас о сотрудничестве в период его адаптации к новым условиям.

В детском саду ребёнку нужно привыкнуть:

к новой обстановке, помещениям, мебели, игрушкам;

к новым взрослым людям, которые будут о нем заботиться;

обществу своих сверстников;

новой пище и условиям еды;

новой обстановке для сна.

Вашему ребёнку будет проще привыкать ко всему постепенно. Поэтому мы просим Вас в первый раз прийти с ребёнком накануне поступления в детский сад. Воспитатель сможет познакомиться с Вашим малышом, а он – изучит нового для него взрослого человека. Ребёнок будет чувствовать себя уверенно, если вы будете на первых порах рядом с ним.

Для предварительного знакомства со сверстниками, рекомендуем Вам вместе с ребёнком побывать на прогулке.

Первую неделю просим Вас приходить в период с 10:00 до 10:45.

Вторую неделю мы предложим Вашему ребёнку оставаться спать в детском саду.

Третью и четвертую неделю просим забирать ребёнка после дневного сна.

Дома в адаптационный период нужно относиться к малышу более терпимо и внимательно. Если что-либо волнует Вас в связи с детским садом, не обсуждайте это при ребёнке, но обязательно поделитесь всеми опасениями с сотрудниками нашей организации. Просим Вас рассказывать психологу и воспитателям о ребёнке как можно больше, все, что вы считаете особенно важным.

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА.

Адаптация – сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушению здоровья, поведения и психики.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить постепенный переход ребенка из семьи в ДООУ, требуется поддержка родителей.

Как примут ребенка в детском коллективе? Какие отношения сложатся у него со сверстниками? Насколько быстро он привыкнет, адаптируется в новой среде? Привычные родительские волнения и тревоги... от того, насколько малыш подготовлен в семье к переходу в детское учреждение, зависят и течение адаптационного периода (который может продлиться иногда и полгода), и его дальнейшее развитие. Эмоциональная привязанность к матери формируется с момента рождения и пронизывает все раннее детство ребенка. По мере взросления малыша она может несколько видоизменяться, в зависимости от расширения круга общения. Поэтому важно, чтобы любой новый опыт (например, общение с другими детьми и взрослыми, пребывание в незнакомом месте, игра с новыми игрушками) ребенок раннего возраста постигал вместе с мамой, что поможет ему удостовериться в безопасности опыта.

Существует определенная последовательность формирования психологической автономности ребенка от мамы в условиях детского сада.

1-й этап «Мы играем только вместе». В первое время, когда ребенок еще настороженно относится к детскому саду, мама является его проводником и защитником. Она побуждает его включаться во все виды деятельности и сама активно играет вместе с ним во все игры. На данном этапе ребенок и мама – одно целое.

2-й этап «Я играю сам, но ты будешь рядом». Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет никакой опасности. Игры и игрушки вызывают у него острый интерес. Любознательность и активность побуждают его ненадолго отлучаться от мамы для игры. При этом малыш иногда ненадолго отлучается от мамы, постоянно возвращается к ней, ищет ее

взглядом, подходит за эмоциональной «подпиткой». Здесь важно маме, отпуская ребенка, одновременно следить за его безопасностью, своевременно откликаться на его призывы. Сначала проявления самостоятельности очень недолговременны, но постепенно малыш все дальше отходит от мамы, добровольно принимает участие в играх с педагогом, другими детьми и чужими мамами.

3-й этап «Иди, я немного поиграю один». Рано или поздно настает момент, когда малыш начинает проявлять самостоятельность в игре. Он просит маму остаться на стульчике в стороне. Хорошо взаимодействует с педагогом, ориентируется в обстановке группы. У него появились любимые игрушки, он запомнил и выполняет простейшие правила. Когда наступает такой момент, маме можно предложить подождать ребенка в приемной. Главный момент в этой ситуации мама *предупреждает* ребенка о том, что она ненадолго отлучится.

Важно обратить внимание ребенка на возвращение мамы, на то, что мама его не обманула, она действительно отлучалась только на какое-то время и вернулась к нему. Постепенно время отсутствия можно увеличить.

4-й этап «Мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя». Собираясь в детский сад, ребенок уже знает. Что он будет находиться в группе один, и заранее на это соглашается. Малыш легко ориентируется в группе, активно вступает во взаимодействие с педагогом, детьми, при необходимости общается за помощью.

Именно этот этап является *завершающим* в процессе становления психологической автономности ребенка.

Длительность адаптации во многом зависит от поведения родителей.

Как облегчить крохе процесс адаптации?

Постарайтесь научить малыша самостоятельно знакомиться с другими детьми при помощи замечательных фраз: «А как тебя зовут? Можно с тобой поиграть?» и т.д.

Учите, как правильно постоять за себя, делиться, но знать, что свое, а что чужое. Как меняться и добиваться разрешения поиграть чужой игрушкой, как попросить помощи и не быть ябедой.

Отправляя первый раз в сад, напоминайте себе, что вы его сами выбрали, поэтому с ребенком здесь ничего плохого не случится. Если вы не будете скрывать от крохи волнения, то ему передастся напряженное состояние.

Дома спокойно объясните малышу, что там он как все дети, остается один, что вы непременно заберете его после обеда, сна и т.д.

Придя в детский сад, осмотрите раздевалку, покажите малышу шкафчик. Ока ребенок осваивается, не тормозите его, не позволяйте чужим людям подшучивать и стыдить кроху, готового заплакать («Ай-ай-ай, как не красиво, как не стыдно» и т.д.)

Вместе загляните в группу – обычно внимание малыша сразу захватывает множество игрушек, и он на какое-то время забывает о маме. Подумайте: может вам стоит исчезнуть в этот момент?

Пообещав ребенку забрать его в определенное время, лучше подстрахуйте и придите раньше. Опоздание к условленному сроку – самое худшее, что может быть в этом периоде.

Забирая малыша, не забудьте расспросить воспитателя о поведении и эмоциональном состоянии крохи. Посоветуйтесь об оптимальном графике дальнейшего посещения. Доверяйте опыту и чутью воспитателей, прислушивайтесь к их рекомендациям.