

Консультация для родителей

Здравствуй, детский сад!

Детский сад – это коллектив со своими правилами и традициями. В детском саду ребёнок проводит большую часть времени. Первые дни в детском саду – тяжелое испытание для ребенка и его родителей:

- резкая перемена условий;
- перемена привычных форм жизни;
- отсутствие близких;
- присутствие незнакомых взрослых;
- большое число детей;
- новый распорядок дня;

У многих детей процесс адаптации может сопровождаться рядом хотя и временных, но серьезных нарушений поведения и общего состояния. К таким нарушениям относят:

- нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание);
- нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются, капризничают).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства: повышение температуры тела, изменение характера стула, нарушение некоторых приобретенных навыков (ребенок перестает проситься на горшок, его речь затормаживается). Чтобы сделать этот период более легким и безболезненным для малыша следует грамотно подойти к периоду адаптации.

Обеспечиваем психологический комфорт

Еще до посещения детского сада расскажите ребенку, что такое детский сад, что дети делают в детском саду (гуляют, кушают, играют, спят, поют песенки, как там интересно). Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома. В это время не стоит водить его в гости, а также принимать у себя слишком много друзей, ограничьте просмотр телевизора. Ребенок в этот период перегружен впечатлениями, не следует перегружать еще больше его нервную систему. Когда приводите ребенка в группу старайтесь не показывать ему свое волнение. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом. В противном случае ребенок может уловить ваше беспокойство и будет расстраиваться еще больше. Обязательно говорите, что вы придете и обозначьте, когда (после прогулки, после обеда или после того как он поспит и покушает). Ребенку легче знать, что за ним придут после какого – то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания. Придумайте свой ритуал прощания: поцеловать, помахать рукой, сказать «пока». После этого сразу уходите, уверенно, не оборачиваясь. Чем дольше вы стоите в нерешительности, тем сильнее ребенок переживает. Если ребенок слишком болезненно реагирует на прощание, поручите отводить ребенка в детский сад папе или бабушке. Дайте ребенку с собой любимую игрушку. Создайте для малыша спокойный бесконфликтный климат в семье. Непременно хвалите: какой он молодец, ведь он теперь взрослый и ходит в детский сад как мама и папа на работу. Эмоционально поддерживайте свое чадо, чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми словами. Ваша поддержка, теплота снизят страхи ребенка. Уверенность в том, что его любят, поможет спокойно сориентироваться в новых условиях, освоиться в новой обстановке, познакомиться с детьми и воспитателями.

Соблюдаем режим

Еще до начала посещения детского сада стоит максимально приблизить домашний распорядок дня к режиму детского сада. Во время первых дней посещения сада, режим нужно соблюдать особенно тщательно. Скорректируйте часы сна, прогулок и других занятий, кормите ребенка с учетом меню детского сада. В выходные дни резко не меняйте режим дня у ребенка.

Развиваем самостоятельность

До начала посещения детского сада родителям настоятельно рекомендуется научить ребенка пользоваться ложкой, умываться, раздеваться и одеваться. Чтобы ребенку было легче одеваться и раздеваться самостоятельно приобретите практические и удобные вещи, без лишних застежек. Лучше если вместо пуговиц будут кнопки или липучки. Предпочтение отдавайте немаркой одежде.

Выбирать желательно обувь, которую ребенок сам сможет надеть. Она не должна быть тесной, но должна хорошо держаться на ноге, не «болтаться», не слетать, а фиксироваться ремешками. Для удобства предпочтение надо отдавать моделям на липучках.

Избегайте ошибок

Типичные ошибки родителей, способы их предотвращения.

- Родители бывают, не готовы к негативной реакции ребенка на детский сад, бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны: ведь дома он охотно соглашается идти в детский сад. Плаксивость – нормальное состояние ребенка в период посещения первых дней детского сада. При терпеливом отношении взрослых плаксивость может пройти сама собой.
- Обвинение и наказание за слезы – это не выход из ситуации. От родителей требуется только терпение и помощь.
- Пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Прежде всего надо успокоиться, так как дети моментально чувствуют, что родители волнуются и это состояние передается им. Избегайте разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии.
- Пониженное внимание к ребенку – типичная ошибка родителей. Покажите ребенку, что он вам не безразличен. Уделяйте ему как можно больше внимания и времени.

Подготовил воспитатель:
Группы «Тигрята»
Наталья Николаевна Тупицына