

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №202»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Разработала: Чулкова Е.В.

Воспитатель

г. Барнаул 2024

Подготовка к детскому саду – очень ответственное дело. Мало кто задумывается о том, что подготовка к детскому саду не менее важна чем подготовка к школе.

Детсадовская дезадаптация встречается достаточно часто. Для малыша разлука с мамой, новая обстановка и новый коллектив, в который ему предстоит влиться, — это настоящий стресс.

Некоторые малыши не хотят идти в детский сад и устраивают по утрам настоящие концерты вплоть до неконтролируемых истерик.

Детский сад – это первый шаг в воспитании ребенка в обществе, его общения с другими детьми и первый шаг для получения образования в школе. Это новое окружение, новая обстановка, новые люди!



Когда ребенок приходит в детский сад, он попадает в новые условия – все вокруг другое, непривычное. Надо одновременно привыкать и к разлуке с главными для него людьми, и к жизни в постоянном окружении сверстников, и к новым правилам.

Наивно было бы думать, что малыш, оторванный от привычной среды и родных ему людей, будет чувствовать себя хорошо.

Чтобы ребенок мог максимально безболезненно переступить порог детского сада, легче и быстрее привыкнуть к новым условиям и требованиям, необходимо подготовить его заранее. Задача родителей — облегчить этап адаптации ребенка к детскому саду.



Основной причиной тяжелого привыкания является отсутствие у ребенка опыта общения с детьми и взрослыми. Как правило, осложненной адаптацией к условиям детского сада страдают часто болеющие, единственные дети в семье или дети, опыт которых был сужен до минимума (мама-ребенок, бабушка-ребенок), ограничен рамками семьи. Таким малышам трудно знакомиться с новыми людьми, устанавливать с ними контакт. Чем уже круг общения до поступления в детский сад, тем труднее ребенку, тем сложнее ему выстраивать общение с воспитателем.

Когда у ребенка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться. Такой малыш, если у него есть положительный опыт общения с посторонними взрослыми, тянется к воспитателю.

Готовить ребенка к посещению детского сада необходимо заранее, уделяя ему в этот период особое внимание.

Родителям необходимо приложить все усилия, чтобы облегчить процесс адаптации. Залог успешного посещения ребенком садика – контакт родителей и воспитателей, умение и желание взаимно сотрудничать.

К чему придется привыкать

Отводя ребенка в детский сад, мы меняем привычный уклад его жизни довольно сильно. Появляются новые обстоятельства, к которым теперь ему надо привыкнуть.

К каким обстоятельствам придется приспособиться 2-3 летнему ребенку?

- 1. Расставание с родителями на долгое время.**
- 2. Изменения отношений с родителями, теперь все общение только по вечерам и в выходные. Нет родительского покровительства, поэтому в какой-то мере неизбежно будет потребность в эмоциональном общении, безопасности. Ребенок остается один на один с новыми обстоятельствами.**
- 3. Нахождение с другими, чужими взрослыми почти весь день. С ними нужно познакомиться, наладить отношения, которые заменят в каком-то смысле отношения с родителями.**
- 4. Нахождение в постоянном контакте с большим количеством детей одного возраста, что, в принципе, не естественно. Даже в больших семьях не бывает столько детей, и дети разновозрастные.**
- 5. Бытовые моменты. Строгий режим дня, хочешь спать или нет, а надо. Хочешь есть или нет, а надо. Сон в другой кроватке. Смена**

ритуалов сна. Другая еда. Другой туалет. Другое место для прогулок. Другие игрушки и игры. Другое общение. Какие-то новые правила.

О стрессе

Смена привычного образа жизни всегда становится причиной психического напряжения, а то и стресса для организма. Для взрослого или для ребенка.

Стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека, когда он оказывается в сложных условиях, когда приходится преодолевать какие-то трудности, которые требуют от человека большого количества физической и психической энергии. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность человека. Стресс — это не что-то эфемерное, это физиологическая реакция организма. Стресс — это изменения в нервно-эндокринных системах. Это физиология.



Для одних перемены станут причиной небольшого беспокойства, кратковременного напряжения, для других — стрессом, который может стать причиной сложной, трудной адаптации ребенка к детскому саду, и, как следствие, произойдет ослабление организма. Это зависит от множества

факторов: внешних и внутренних, зависящих от вас и не зависящих от вас. Другими словами, это такая мозаика, элементы которой сложатся благоприятным или неблагоприятным образом.

Как минимизировать стресс

Задача взрослых в процессе адаптации как раз и заключается в том, чтобы минимизировать стресс для ребенка. Как это сделать? Что зависит от родителей?

Факторы, которые помогут вашему ребенку.

1. **Твердая уверенность семьи**, в частности мамы, в том, что садик семье нужен, что это хорошее и правильное решение для семьи и для ребенка. Решение, которое взрослые приняли внутренне. Могут быть тревоги о том, как все пройдет, беспокойства, связанные с новизной ситуации. Но эти тревоги не мешают родителю, не вгоняют его в сомнения, не становятся причиной метаний «а надо, а может не надо». У родителей должно быть внутреннее состояние, что так будет лучше, что это правильно. Это состояние родитель как бы транслирует ребенку. Оно становится опорой для малыша. Если мама уверена, что так правильно, так хорошо, значит, я тоже в этом уверен. Это происходит на уровне эмоций, образов, ощущений. Поэтому если есть вина, какие-то смутные сомнения, сопротивление — разберитесь с ними. Ваш настрой будет опорой для ребенка.

2. Большой плюс к благополучной адаптации, если **ребенок уже умеет говорить**. Понятно, что это такой фактор, на который нельзя повлиять прямо. Если малыш уже разговаривает, то можно учить его просить воспитателя о помощи. Почему умение говорить это плюс: во-первых, легче внедрить пункты подготовки, ведь вы можете рассказать о них, а ребенок может вас понять. С другой стороны, малыш сможет наладить коммуникацию с воспитателем, детьми, сможет пожаловаться или рассказать вам, что происходит в садике, что он чувствует, чего боится, что его расстраивает и что радует.

3. **Длительный подготовительный период** (хотя бы от двух недель до месяца, чем больше, тем лучше).

Что входит в подготовку к детскому саду:

Информационное поле.

Информирование ребенка о том, что такое садик, что там дети делают, кто такой воспитатель, как устроен режим дня в садике, какие там правила. Для этого можно просто время от времени заводить разговор. Читать детям сказки, рассказывать истории про детский сад. Играть в детский сад. Приводить в пример знакомых детей, которые уже ходят в детский сад («А наш дружок сейчас в детском саду играет, вечером его мама заберет оттуда, и мы встретимся»). Проходя мимо любого детского садика, вы можете рассказывать, что это за здание, что там обычно происходит. Ваша задача как бы создать информационное поле о детском садике. И разговаривать об этом не раз и не два. Причем это должна быть не дидактическая беседа. Вплетайте информацию в ваши обычные будни («Приготовила кашу, как в садике», «Купили тебе рубашку для садика»).



Знакомство ребенка с местностью.

Устраивайте прогулки около садика, даже если нельзя зайти на территорию, или просто познакомьтесь с местностью. Если есть возможность сходить в садик на экскурсию — сходите. Если есть возможность погулять

по территории — погуляйте. Если у вас уже есть дети, которые ходят в садик, то, скорее всего, младшие дети бывают с вами в садике, когда вы забираете или приводите старших детей — это плюс. Если у вас есть знакомые, которые ходят в этот садик, то сходите вместе с ними, когда они забирают своих детей вечером из садика.

Совместные подготовительные мероприятия.

Купите вместе одежду к садику. Сходите познакомиться с воспитателем. Сходите на прогулку с детками в детский садик.

Положительный настрой ребенка.

Рассказывайте ребенку интересные положительные стороны посещения детского сада или просто веселые истории про детский садик, может быть, из вашего детства («Самая вкусная запеканка, которую я когда-либо ела, была в моем детском садике», «У меня был друг в детском садике, которого звали Сережа, и нам с ним было всегда весело»).

Никогда не пугайте и не угрожайте ребенку детским садиком и воспитателем. Если у вас есть какие-то неприятные воспоминания о детском садике, то не надо ими делиться с малышом. Если кто-то из родственников угрожает детским садиком («Вот пойдешь в детский сад, никто тебя с ложки кормить не будет»), то пресекайте это. Не допускайте негативных разговоров о садике при ребенке или детях.

Настройка режима дня, который близок к детсадовскому.

Начинаем с соблюдения режима дня, старайтесь соблюдать его даже в выходные. Если ваш ребенок любит поспать долго, то за 2-3 недели до начала посещения детского садика сокращайте утренний сон на 10-15 минут. Все зависит от того, насколько долго спит ваш ребенок.

Вечером укладывайте ребенка вовремя, избегайте ночных посиделок.

!!! Устраивайте дневной сон в соответствии со временем тихого часа в детском саду!!! Какой будет режим в вашем садике, можете узнать заранее у воспитателей, заведующего или у других мам, которые уже посещают этот садик.

Включаем в рацион питания те блюда, которые употребляют в садике.

Формирование навыков самообслуживания.

!!!Учим ребенка одеваться самостоятельно (пусть это будут хотя бы простые вещи — маечки, трусики, носочки), пользоваться столовыми приборами, кружкой, самостоятельно есть, пить!!!

Приучаем:

- одеваться и раздеваться самостоятельно, с небольшой вашей помощью;
- просить о помощи, если что-то не получается;
- кушать ложкой за столом, не играть с едой;
- отучаем от памперсов;
- мыть руки после туалета, пользоваться полотенцем, после того как помыл руки.
- пользоваться туалетом или горшком.

Конечно, тут многое зависит от возраста. Если ребенку 1,5 года, то, скорее всего, многому научить не получится, и это с учетом возраста нормально.

Но в 2,5-3 года всеми этими навыками ребенок уже должен владеть.

Подготовительный этап начинается примерно за 3-6 месяцев до непосредственного **посещения детского сада**, чтобы смена образа жизни и распорядка дня не стала для вашего малыша болезненным и неприятным опытом.

Соблюдая данные рекомендации, вы поможете малышу облегчить процесс адаптации к детскому саду



1. Заранее познакомиться со своим воспитателем (рассказать об особенностях, привычках, интересах ребенка)
2. В присутствии ребенка всегда отзываться положительно о воспитателях и саде.
3. Заранее, необходимо, домашний режим малыша максимально приблизить к режиму детского сада (в выходные дни также не рекомендуется менять режим дня ребенка).
4. Привить навыки самообслуживания (научите ребенка: одеваться, умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно есть).
5. Поддерживайте дома спокойную обстановку, щадящую нервную систему ребенка. Главное правило: «Спокойна мама- спокоен малыш».
6. Чаще обнимайте ребенка, говорите ласковые слова.
7. Больше хвалите, чем ругайте.
8. В первое время оставляйте ребенка в саду лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки, до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал. Через 1 – 2 недели можно перейти на обычный режим.
9. Дайте ребенку с собой его любимую игрушку, вызывающую у него теплые чувства и ассоциирующуюся с домом. Скажите ребенку: «Дружок будет ходить в садик вместе с тобой и знакомиться там с другими» Расспросите ребенка вечером, что с Дружком происходило в д/с, с кем он познакомился, кто с ним играл, не было ли ему грустно.
10. Расскажите ребенку, с кем он останется и, главное, что будет делать: «Ты будишь с воспитателем Еленой Михайловной и другими детками. Вы покушаете, потом погуляете, поиграете, а после прогулки будете меня вместе встречать». Делайте акцент на всем, что может способствовать позитивному настрою: расскажите о том, что ему может быть там интересно, чему он сможет научиться.

11. Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребенку все, что ему может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь, спортивную форму). Не надевайте ребенку одежду причиняющую дискомфорт (тугую, с заклепками, синтетическую, сложно снимающуюся).

Правильно прощаемся с ребенком

- Приводить ребенка в садик должен тот, с кем ребенок легче расстается.
- Избегайте долгих прощаний.

Важно уходить не задерживаясь, не оборачиваясь (так ребенку будет легче отпустить вас). Помните пословицу: «Долгие проводы – лишние слёзы»

- Во время прощаний сохраняйте спокойствие, демонстрируйте хорошее настроение. Будьте уверены и решительны.
- Скажите ребенку, куда и зачем вы идете и когда вернетесь (Пр.: «Я иду на работу печатать на компьютере, приду, когда ты поспишь, погуляешь... »). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов - спокойная, открытая, доброжелательная интонация подскажет ему, что беспокоиться не о чем.
- Желательно ввести несложный прощальный знак и ежедневно повторять его (Пр.: воздушный поцелуй, удар кулачками или рукопожатие).
- Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какой –нибудь маленький сюрприз (конфету или печенье, мыльные пузыри – дают успокаивающий эффект).
- Будьте терпеливыми, внимательными и заботливыми.
- Радуюсь встрече с ребенком, скажите приветливые слова, обнимите и похвалите его (Пр.: «Я по тебе соскучилась, молодец! Ты хорошо себя вел, я горжусь тобой!...»).



Играем дома

По выходным хорошо играть в игру "Дорога от дома к детскому саду".

Нарисуйте карту с дорожками и домиками-ориентирами: "Наш дом", "Мамина работа", "Папина работа", "Магазин", "Детский сад".

По дороге из дома в сад и обратно обращайте внимание ребенка на ориентиры, запоминайте их и, придя домой, наносите (ставите) их на карту. Ребенок ходит своей фигуркой, родители - своими. Играя в "Дорогу в детский сад" по выходным, малыш не отвыкает от сада, и приходиться в садик в понедельник ему будет проще.

- Поиграйте с ребенком домашними игрушками в «детский сад» где какая-то из них будет самым ребёнком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти игрушке друзей и разобрать проблемы вашего ребенка через неё, ориентируя игру на положительные результаты.

Отдав ребенка в садик, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они станут еще более теплыми, ведь вам есть, что рассказать друг другу.

- Ребенок спокойно идет в группу;
- С аппетитом ест;

- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Эмоционально общается с окружающими;
- Играет в разные игры.

Итак...

Если у ребенка удалось сформировать навыки самообслуживания, научить его играть, общаться со сверстниками, домашний режим совпадает с детсадовским, наметился эмоциональный контакт ребенка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.

УДАЧИ!