

Идем в детский сад!

Памятка для заботливых родителей



При поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация – от латинского «приспосаблию» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное протекание адаптации ребенка необходимо начать готовиться к поступлению в детский сад заранее.

Важно научить ребенка необходимым навыкам самообслуживания:

- самостоятельно кушать ложкой, пить из кружки;
- пользоваться туалетом (проситься);
- убирать за собой игрушки, вещи;
- самостоятельно снимать и одевать одежду;
- обращаться с просьбой к взрослому, общаться со сверстниками.

Ребенок быстрее привыкнет к детскому саду если родители:

- приведут домашний режим в соответствие с режимом детского сада и будут его придерживаться постоянно (и в выходные дни);
- познакомятся с меню детского сада и введут в рацион питания малыша новые для него блюда;
- будут способствовать расширению опыта общения ребенка через взаимодействие на игровых площадках со сверстниками, походы в гости к друзьям и знакомым, ночевки у бабушек, прогулки по городу и т.п.;
- постараются не нервничать. Ваше психическое состояние легко «считывается» ребенком;
- чтобы помочь ребенку с вами расстаться утром придумают свой ритуал – игру (обнял, три раза поцеловал, помахал в окно...);
- постараются установить доверительные отношения с воспитателями ребенка. Ваше доверие поможет малышу принять «незнакомого взрослого».

! Чего нельзя делать родителям:

Нельзя пугать детским садом.

Место, которым пугают, никогда не станет любимым.

Нельзя наказывать или сердиться на ребенка за то, что он плачет при расставании или дома, при упоминании про детский сад. Ребенок имеет право на подобную реакцию.

Лучше скажите ему, что вы его любите и обязательно за ним придете.

Нельзя обманывать ребенка. Не говорите ему, что вы придете скоро, если ребенку предстоит пробыть в детском саду половину дня или весь день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет весь день вас ждать и страдать.

Не нужно негативно высказываться про детский сад в присутствии ребенка и поддерживать негативное отношение вашего ребенка. Важно создать положительный образ детского сада.

Не поощряйте желание ребенка не идти в детский сад. Это расслабляет ребенка и учит манипулировать вами.

Как снять напряжение после детского сада?

После посещения детского сада дети устают. Причины напряжения могут быть разными, все зависит от возраста и характера ребенка.

Основными источниками напряжения являются:

Публичность и большое количество людей. Если после детского сада ваш ребенок старается уединиться, не мешайте ему, он отдохнет и вернется к вам.

Ребенок скучает без родителей.

Дайте ребенку посидеть на ваших коленях, расслабиться от прикосновений. Не пожалейте немного времени чтобы побыть с ребенком - погуляйте, поиграйте с ним.

Эмоционально поддерживайте ребенка, подбадривайте (больше общения, ласки, объятий), чтобы он не чувствовал себя брошенным.

Понаблюдайте за ребенком – куда он стремится после возвращения из детского сада (родители, родственники, игрушки, животные...) именно это будет для него источником стихийной психотерапии.



**Помните!
Внимание, последовательность и
терпение помогут преодолеть все
трудности!**