Памятка для родителей по адаптации детей раннего возраста к детскому саду

Воспитатель: Елисеева Е.В.

Учимся налаживать социальные контакты

Адаптация к детскому саду, где все незнакомо, - сложный опыт для детей, тем более что большинство из них проводят дни только с мамой. Что можно посоветовать в этом случае? Пошаговую адаптацию. Первый из шагов – обучение социальным контактам.

Проще всего это делать на детской площадке, у песочницы. Родители со своими детьми должны ходить друг к другу в гости, чтобы каждый из малышей учился ориентироваться в незнакомом помещении. У друга даже можно остаться на обед. Пройдет время, и ваш ребенок с удовольствием побудет у приятеля, пока мама сбегает по неотложным делам. Таким образом, решаются сразу две задачи – ребенок учится контактировать с незнакомыми взрослыми и незнакомыми детьми.

Приучаем к самостоятельности

Ребенок формируется как личность уже к концу первого года жизни. Ему совсем небезразлично, как оценивают его взрослые (близкие и чужие). Поэтому он стремится быть самостоятельным и независимым. Учите ребенка самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, по возможности, помогать в домашних делах.

Настройтесь позитивно

Постарайтесь как можно больше рассказывать ребенку о том, как вы сами ходили в детский сад, что там было интересного и занимательного. Можно даже придумывать истории с детьми, которые ходят в детский сад. А еще лучше говорить: «А еще лучше говорить «Научишься одеваться сам, и тебя примут!», «Ты сегодня толкнул Рому, таких детей не берут в детский сад. Та все добрые и приветливые. Исправляйся!»

Первый шаг

Начните с прогулки вокруг садика. На безопасном расстоянии у вас будет возможность рассмотреть воспитателей, детей, игровую площадку. Договоритесь заранее о посещении территории детского сада, и за день-два подготовьте ребенка. Скажите, что мечтаете показать ему садик, где интересно всем детям, где ласковая и добрая воспитательница.

Выйдя на прогулку, предложите ребенку заглянуть в детский сад. На территории не прижимайте малыша к себе и не держите его за руку. Дайте ребенку быть самостоятельным, доверьте его воспитателю. Когда вы придете на участок в следующий раз, то увидите сдвиги в поведении малыша. Он может улыбаться воспитателю, реагировать на предложение посмотреть что-то интересное недалеко от мамы.

Первые часы без мамы

Следующая ступенька – оставляем ребенка с воспитателем до обеда. С вечера мама озабоченно рассказывает, что у нее много неотложных дел и просит малыша помочь ей: остаться с воспитателем некоторое время. Если же она видит, что при первом напоминании ребенок настораживается, лучше пока не рисковать, подождать еще некоторое время. Вы договариваетесь с малышом, что после прогулки он сразу же уйдет домой, что вы к этому моменту обязательно подойдете.

Такая схема может быть задействована на несколько дней. Самое главное – не обманывать ожидания малыша. Через несколько дней ребенок начинает понимать, что такая ситуация почему-то затягивается, вместо «хочу» он слышит «надо» и выражает недовольство. Но у малыша уже завязываются первые контакты с детьми.

Обед без мамы

Еще одна ступенька – приучить ребенка обедать в детском саду. Чтобы поддержать силенки малыша, кормите его завтраком дома, приводите в группу к началу занятия. Теперь всем вместе интересно заниматься, играть и гулять. Все дружно возвращаются в группу, и ваш карапуз включается в обычную жизнь сверстников. Ребенок может отказываться от еды, но так как еда вкусно пахнет, и его приятели с аппетитом уплетают обед, малыш соглашается на трапезу. Он съедает четверть тарелки супа и тут же

спохватывается, бежит к двери, а там его ждет мама. Ребенок успокаивается.

Сон и мокрые штанишки

Особое внимание следует уделить сну малыша во время адаптации. Ребенку необходимо достаточно высыпаться в домашней обстановке. Тогда утром он придет в группу бодрый и полный сил. Не спешите оставлять малыша в саду на сон. Даже если внешне ребенок выглядит спокойным, не делайте поспешные выводы. Его эмоциональная сфера еще долго будет подвержена жестким испытаниям. Один из ярких показателей – мокрые штанишки. Это результат того, что ребенок не мог расслабиться в чужом туалете. Вернувшись в привычную обстановку групповой комнаты, он облегченно вздохнул и… Оставьте этот инцидент без внимания, но сделайте вывод: не надо торопиться!

Ваш ребенок снова радостный

Постепенно ребенок входит в режим дневного сна в детском саду. Что же, все ступеньки адаптации пройдены? Насколько это так, решать вам. Показателями окончания этого сложного периода являются:

- спокойное, бодрое, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями;
- уравновешенное настроение в течение дня, адекватное отношение к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе;
- умение общаться, не конфликтовать;
- желание есть самостоятельно, доедать;
- спокойный дневной сон в группе по режиму;
- спокойный ночной сон, без просыпания.

Если малыш много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча дел, можно считать, что адаптация закончилась!