

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №212 Солнышко» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад №212 «Солнышко»)

Консультация для родителей

«Первый раз в детский сад»

Составитель:

Галанова ОС

Педагог-психолог

г. Барнаул 2023 г

Цель: Раскрыть ведущую роль родителей в адаптации ребенка к детскому саду и создать предпосылки для благополучного привыкания ребенка к новой социальной среде.

Детский сад – это неотъемлемая часть жизни большинства детей. И только от родителей зависит, как пройти этот непростой путь адаптации к саду. Процесс адаптации ребёнка в детском саду может протекать по-разному. Одни ребята скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же надолго беспокоят родителей негативными поведенческими реакциями. Именно по выраженности и длительности вышеперечисленных проблем и судят об успешности адаптационного процесса.

Степени адаптации:

Лёгкая адаптация. В этом случае малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели. Подобный вариант адаптации характерен для большинства ребят и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций. Судить о том, что малыш с лёгкостью привыкает к садику, можно по следующим особенностям: он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении; при обращении смотрит в глаза педагогам; способен озвучить просьбу о помощи; первым идёт на контакт с ровесниками; способен занять себя на короткий промежуток времени; с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок; адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики; рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

Привыкание средней тяжести. Не менее 1,5 месяцев. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако невозможно говорить об его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив. При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он: с трудом расстаётся с матерью, плачет немного после разлуки; при отвлечении забывает о расставании и включается в игру; общается со сверстниками и воспитателем; придерживается озвученных правил и распорядка; адекватно реагирует на замечания; редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

Тяжёлая адаптация. Малыши с тяжёлым типом адаптационного процесса встречаются довольно редко, однако их легко можно обнаружить в детском коллективе. Некоторые из них проявляют открытую агрессию при посещении садика, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего. Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет. В особо тяжёлых случаях говорят

о полной дезадаптации и невозможности посещения дошкольного учреждения. Основные особенности ребёнка с тяжёлой степенью адаптации: нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми; слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени; отказ заходить из раздевалки в игровое помещение; нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку; агрессивность либо замкнутость; неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг).

Как облегчить ребенку адаптацию к детскому саду?

- *Попытайтесь сформировать положительную установку, желание идти в детский сад. Чем спокойнее будут относиться родители к этому событию, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Не обсуждайте свои страхи, связанные с детским садом, при ребенке.*

- *Ребенок не должен бояться быть в обществе чужих людей. Гуляйте с ним на детских площадках, ходите в гости, оставляйте его у бабушек с ночевкой. Малыш привыкнет к общению, у него появится больше навыков нахождения в социуме.*

- *Положите ребенку в кармашек какую-нибудь памятную вещичку, которая будет напоминать ему о вас и о том, как сильно вы его любите.*

- *Четко дайте ребенку понять, что, какие бы истерики он ни закатывал, ему все равно придется пойти в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.*

- *Прощание в саду должно быть лаконичным, с самого начала четко скажите ребенку, что сейчас уходите, но обязательно уточните, во сколько вы его заберете, и чем в это время он будет заниматься. И сразу уходите, долгие прощания, как известно, могут повлечь за собой лишние слезы. Ребенок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет еще труднее успокоиться.*

- *Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома.*

Помните, что в страхе расставания нет ничего плохого, он лишь свидетельствует о том, что между вами и ребенком существует тесная связь.

Как общаться с ребенком в период адаптации?

1. Настраивайте ребенка на позитивный лад.
2. Первое время забирайте домой пораньше, создайте спокойный, благоприятный для ребенка климат в семье.

3. Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение многолюдных мероприятий и мест, сократите просмотр телепередач.

4. Дома поиграйте в детский сад. Роль ребенка может исполнять любимая игрушка малыша. В игре ребенок покажет, с какими проблемами сталкивается в детском саду, а вы сможете предложить ему пути их решения.

Самые распространенные ошибки родителей в период адаптации:

1. Внезапное исчезновение мамы, отсутствие ритуала прощания.
2. Неподготовленность ребенка к режиму детского сада.
3. Угрозы детским садиком, негативная атмосфера вокруг темы детского садика.
4. Наложение стрессов — переезд, кризис трех лет. Бывает, что этого трудно избежать, просто учитывайте, что нагрузка на нервную систему повышена. Период адаптации может затягиваться.
5. Повышенная нагрузка на нервную систему в период адаптации. Например, ребенка записывают еще и в новые кружки.
6. Тревожность мамы, отсутствие твердого решения о нужности детского сада.
7. Игнорирование потребностей ребенка, отсутствие компенсации разлуки. При расставании создавайте тактильный контакт, что-то оставляйте за себя, проговаривайте, что будете делать, когда встретитесь после детского сада.
8. Несерьезное отношение к адаптации, непоследовательность взрослых (проспали — не пошли, поплакали — не пришли на следующий день).
9. Неготовность родителя к негативной реакции ребенка, ругань за негативные эмоции ребенка.
10. Нереалистичные ожидания родителей от ребенка.
11. Негативные родительские установки о садике.
12. Обсуждение проблем ребенка, проблем адаптации, отношений с воспитателями при ребенке.

Заключение. Нельзя точно сказать, сколько по времени будет длиться адаптация, это очень индивидуальный процесс. Привыкание к детскому саду - это испытание не только для детей. Но и для их родителей.

Всегда помните о главном - ваш оптимизм, уверенность и последовательность действий обязательно дадут свои плоды.

Интернет ресурсы:

-<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/08/20/konsultatsiya-dlya-roditeley-adaptatsiya-rebenka>

-<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-adaptaciya-3883477.html>

-<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2023/07/09/konsultatsiya-dlya-roditeley-pervyy-raz-v-detskiy>