

Консультация для родителей «Адаптация к детскому саду» 2024 год

Адаптация к детскому саду

Ваш ребенок совсем скоро впервые пойдет в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет.

Детский сад — это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Ребенок в период адаптации — живая модель стрессового состояния.

Адаптация — способность человека приспособиться к окружающей действительности, к изменениям окружающей действительности, к внутренним переменам. Этот процесс является неотъемлемой частью нашей жизни. Мы живем в изменчивом мире, и наша психика заточена под то, чтобы приспосабливаться к изменениям. И дети тоже постоянно к чему-то приспосабливаются (к новому члену семьи, к новой кровати, к новым родственникам).

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



Воспользовавшись рекомендациями, приведёнными ниже, вы сможете помочь своему малышу и себе легче пройти процесс адаптации к детскому саду.

1. Начинайте привыкание до того, как ребёнок начнёт ходить в сад

Когда до начала посещения садика ещё есть время, начинайте жить по его режиму. Так ребёнку будет гораздо проще привыкнуть к детскому саду. На этапе привыкания придерживайтесь нового режима и в выходные.

2. Знакомьтесь с детским садом правильно.

Если вы не ходите ни на какие занятия, то всё равно познакомьте ребёнка с воспитателем и детьми до первого дня в садике. Это уберёт страх неопределенности. Ведь идти туда, где уже был, намного спокойнее.

Родителям тоже надо наладить контакт с воспитателями. Если ребёнок увидит, что вы хорошо с ними общаетесь, доверяете им, ему будет гораздо легче и самому начать доверять.

3. Создавайте и сохраняйте позитивное отношение ко всему, что касается детского сада.

4. Приведите ребенка на игровую площадку детского сада, чтобы вместе с мамой/папой издалека посмотреть, как дети весело играют друг с другом, строят домики из песка, качаются на качелях и т. д. Затем обо всём увиденном поговорите с малышом дома, поделитесь в его присутствии этой радостной новостью с родственниками и знакомыми.

К каким обстоятельствам придется приспособиться ребенку?

• Расставание с родителями на долгое время.

• Изменения отношений с родителями, теперь все общение только по вечерам и в выходные. Нет родительского покровительства, поэтому в какой-то мере неизбежно будет фрустрирована потребность в эмоциональном общении, безопасности. Ребенок остается один на один с новыми обстоятельствами.

• Нахождение с другими, чужими взрослыми почти весь день. С ними нужно познакомиться, наладить отношения, которые заменят в каком-то смысле отношения с родителями.

• 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.

• Бытовые моменты. Строгий режим дня, хочешь спать или нет, а надо. Хочешь есть или нет, а надо. Сон в другой кровати. Смена ритуалов сна. Другая еда. Другой туалет. Другое место для прогулок. Другие игрушки и игры. Другое общение. Какие-то новые правила.



5. Посещайте вместе с ребёнком детские парки и площадки, приучайте его к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ребёнком на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован. Исходя из наблюдений, скорректируйте темы бесед с малышом. Главное, чтобы ребёнок воспринял положительный настрой взрослых, который поможет ему в дальнейшем.

6. Приучайте ребенка пользоваться горшком или унитазом. В случае, если ваш ребенок не умеет пользоваться горшком, постарайтесь приучить его сообщать о мокрых штанишках или, о возникшей потребности.

7. Объясните максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, почему так важно его посещать. Простейший образец: «Садик — большой дом для малышей, которые вместе кушают, играют и гуляют, пока их родители работают».

8. Расскажите ребёнку, что садик — это своего рода работа для ребятюшек. То есть мама трудится учителем, врачом, продавцом, папа — военным, полицейским и т. д., а малыш будет «работать» дошкольником, потому что стал взрослее.

9. Еда в детском саду — отдельная тема.

Иногда родители думают, что дети плохо едят в саду, потому что там невкусно. Чаше причина в другом — дома готовят другое и по-другому. Совет родителям простой — приучайте детей к обычной здоровой еде — супам, кашам, салатам — и тогда проблем с едой в