

## Консультация для родителей

### «Адаптация детей раннего возраста в детском саду»

#### Как помочь ребенку привыкнуть к детскому саду!!!

С чего начинается детский сад? Как это не странно, но начинается с расставания, с прощания с мамы с малышом, с того момента, когда он остается один на один с чужой тетей и незнакомыми ребятами. Поэтому надо родителям подготовить себя, и ребенка к этому нелегкому испытанию.

Самое главное - Ваше эмоциональное состояние. Принимаете ли Вы для себя то, что Ваш ребенок будет посещать детский сад. Если Вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего – Ваш ребенок обязательно будет чувствовать тоже, самое. Если для Вас садик – это новый этап жизни Вашего ребенка, Вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо – эти же чувства будут передаваться и ему.

Начнем с себя. В том, что малыш плачет и никак не хочет отпускать мамину руку, часто виноваты Вы сами. Вам очень жалко, мысленно Вы рисуете грустные картинки: вот он плачет, с ним никто не играет и прочее. Вы в нерешительности, никак не уходите и чего - то ждете. Стоп! Настройте себя положительно. В конце, концов детский сад – это необходимая «школа» жизни, и в ней, как и жизни, будут радостные и грустные минуты.

#### Бесспорные плюсы

Главное преимущества детского сада в том, что ребенок получает возможность общаться со сверстниками. Он не просто играет, он получает неоценимый опыт взаимодействия, сочувствия, сопереживания, коллективного творчества и сотрудничества. Все это готовит ребенка к дальнейшей жизни. Именно в это время происходит формирование характера, закладываются основные жизненные принципы.

#### Неизбежные минусы

Кроме положительного опыта общения ребенок получает и негативные модели поведения: одни дети учатся ябедничать, подлизываться, другие командовать и указывать, третьи - подчиняться.

От восьми до десяти часов предельного напряжения всех сил, маленький человечек просто не выдерживает. Он становится агрессивным, раздражительным, плаксивым. В результате такого переживания ребенок заболевает. Частые простуды – неизбежный спутник детсадовского ребенка.

#### Готовимся к первому дню

Начинаем издали. К мысли о детском саде, необходимости его посещения, ребенка надо

подготавливать заранее. Но это не значит, что надо говорить об этом каждый день, не превращайте это событие в проблему.

Расскажите малышу о детском саде, о том, что там много ребят, новых игрушек, качелей и др. Если есть такая возможность, сходите туда, поиграйте на площадке, познакомьтесь с воспитателем. Создайте у малыша настроение радостного ожидания. В тоже время подготовьте малыша к предстоящей разлуке: практикуйте недолгие расставания (в магазин, на работу и т.д.). Придумайте свой ритуал прощания. Ребенок должен быть уверен, что вы всегда возвращаетесь! В первый день побудьте с ним некоторое время в детском саду, не уходите сразу. А расставаясь, обязательно скажите, что вернетесь за ним. Как правило, многие дети через несколько дней привыкают к новым условиям.

До поступления в детский сад важно формировать у ребенка чувство уверенности в себе, это неизбежно без развития самостоятельности. Понаблюдайте за малышом, умеет ли он сам одеваться, садиться на горшок, кушать, играть. Помогите ему научиться всем этим вещам. Поиграйте с ребенком в игру «Давай познакомимся, поиграем», ролевые игры учат детей общаться, выражать свои мысли, строить предложения. Конечно, все дети разные. Общительный и улыбочивый малыш в садике может оказаться молчуном. Нельзя однозначно предсказать, какой будет детская реакция и как сложится этот непростой период в его жизни.

Как скоро ребенок привыкнет к садику?

Средний срок адаптации к детскому саду по мнению специалистов, составляет в ясельном возрасте 7 - 10 дней, в 3 года - 2 - 3 недели, в старшем дошкольном - 1 месяц. Словом чем старше ребенок, тем дольше он привыкает к новым условиям.

Наибольшие трудности в адаптации испытывают дети с ослабленным здоровьем, быстро устающие от шума, с трудом засыпающие днем, имеющие плохой аппетит. Тяжело привыкают к детскому саду чрезмерно опекаемые дети, не имеющие навыков самообслуживания, тревожные.

Почему дети так часто болеют в детском саду?

Каждый ребенок перед посещением детского сада должен пройти медицинскую комиссию и сдать анализы. Итак. Педиатр выдал вам заключение, что ваш ребенок готов к посещению детского сада. Отлично! Но это не означает, что малыш не будет болеть. Всех мам интересует один и тот же вопрос: «Почему дети так часто болеют?».

Детский организм встречается с неизвестными бактериями, вирусами. Иммунная система формируется, и процесс этот сопровождается ОРВИ, насморками. Таким образом, происходит «тренировка» иммунитета. Но почему это происходит так часто? Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Малыш находится в особом состоянии, которое психологи называют «третьим состоянием» между здоровьем и болезнью. Это значит, что не сегодня, завтра ваш ребенок или просто заболеет, или снова станет сам собой. Все зависит от степени выраженности стресса. Если она минимальна, в скором времени вы позабудете о негативных сдвигах адаптационного процесса и о том, что беспокоит вас сегодня. Это будет говорить о легкой или же благоприятной адаптации. Если выраженность стресса велика, у ребенка, очевидно, будет срыв, и он заболеет.

## Как укрепить защитные силы ребенка?

Лучший способ избежать многочисленных простуд в период адаптации в детском саду – закаливание. Приступить к закаливающим процедурам лучше всего летом. Сделать это проще всего: пусть малыш больше времени проводит на свежем воздухе, купается в природных водоемах, бегает босиком. Важно не забрасывать это «полезное дело», когда лето закончится. Пусть ребенок ходит по дому босиком, играет с водой. Собираясь на прогулку, одевайте его по погоде. Замечательно если вы организуете регулярные посещения в бассейн.

Психологи советуют родителям в период адаптации ребенка к детскому саду:

1. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушить ему, что он дорос до детского сада и стал таким большим.
2. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
3. Щадить его ослабленную нервную систему.
4. Сократить просмотр телепередач.
5. Создавать в воскресные дни дома такой же режим, как и в детском учреждении.

Режим дня это очень важно!

Чтоб ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания. Режим - рациональное и четкое чередования сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течении суток. Сон, еда, прогулки, организованная образовательная деятельность – все это должно производиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.

Если же ребенок ест, спит и занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон, он становится беспокойным, появляются капризы и упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.

Одним из существенных компонентов режима дня являются прогулки. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает ресурсы организма. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма, закаливает его, укрепляет здоровье. Прогулки надо приводить в любую погоду, за исключением неблагоприятных погодных условий.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенным отклонением и даже нарушением первичного режима. Не случайно функциональный уровень детей в понедельник хуже, чем во вторник.

Поэтому домашний режим ребенка в те дни, когда он не посещает детский сад, не должен отличаться от режима дошкольного учреждения.

Подводя итоги, хочется сказать, что режим, ежедневные вечерние прогулки, полноценный ночной сон, а выходные дни полноценный отдых на свежем воздухе, регламентация просмотра телевизионных передач (особенно перед сном) будут способствовать нормальному росту ребенка, его физическому и душевному благополучию.

