

Приготовьте «приданное» для ребенка

Чтобы ребенок комфортно себя чувствовал, первое время он может брать с собой из дома в детский сад игрушку, которой «покажет», где его кровать, стол, какие игрушки в группе, познакомит с детьми. Кроме того, в нашем детском саду существует традиция, которая помогает детям пережить разлуку с любимыми и близкими людьми. Она заключается в следующем: каждый ребенок приносит из дома 3-4 фотографии, где изображены родители, ребенок с любимыми животными или игрушкой. Эти фотографии помещаются в общий альбом группы, который постоянно пополняется новыми фотографиями о жизни детей группы в детском саду и находится в доступном для всех детей месте.

Кроме того, необходимо подготовить для детского сада следующее: сменную обувь с удобной застежкой и закрытой пяткой, обувь для музыкальных занятий (чешки), пижаму, носовые платки (бумажные), расческу, два комплекта нижнего белья (трусики, маечку, колготки), запасную рубашку или платье, если ребенок во время еды нечаянно испачкает одежду, пустой мешок для испачканной одежды. Запасная одежда находится в мешочке на вешалке в шкафчике ребенка.

Широкий круг общения ребенка со сверстниками и взрослыми, умение играть, общаться, навыки самообслуживания – все это поможет ребенку легко привыкнуть к детскому саду.

***МБДОУ
«Детский сад № 238»
г. Новокузнецк***

ул. Грдины, 20 а

(3843) 35-15-98

Заведующая:

Сепп Марина Александровна

***Заместитель заведующей по
воспитательно-методической
работе:***

Иванова Татьяна Витальевна

Педагог-психолог:

Широких Татьяна Юрьевна

Старшая медсестра:

Барсукова Елена Анатольевна

***Приход ребенка в детский сад
может стать радостным
событием в его жизни, если
Вы ему вовремя поможете.***

г. Новокузнецк

***Для вас, заботливые родители,
мы создали эту памятку, чтобы Вы смогли
воспользоваться некоторыми
рекомендациями по подготовке ребенка к
детскому саду. От того, как пройдет
адаптационный период и первый год в
детском саду, зависит очень многое.***

С приходом ребенка в детский сад его жизнь существенным образом меняется: режим дня, отсутствие родителей или других близких взрослых, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, потенциально опасного, другой стиль общения. Все это обрушивается на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни и т.д.). Привыкание, приспособление человека к новой среде называют адаптацией. В адаптационном процессе выделяют 3 фазы:

- ***острая фаза***, которая сопровождается разнообразными колебаниями в самочувствии и настроении, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, регрессу в речевом развитии (длится 3-5 недель);

- ***подострая фаза*** характеризуется адекватным поведением ребенка, т.е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3-5 месяцев);

- ***фаза компенсации*** характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

Различают 3 степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

- **легкая адаптация** – сдвиги нормализуются в течение 10 – 15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного;

- **адаптация средней тяжести** – сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса;

- **тяжелая адаптация** длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Для успешной адаптации ребенка к условиям детского сада необходимо сформировать у него **положительную установку** на детский сад. Будьте уверены и оптимистичны, не показывайте ребенку своей тревоги. Поделитесь переживаниями с друзьями, коллегами и вы услышите много историй про то, как дети привыкали к садику и потом не хотели оттуда уходить. Не переносите на малыша свой негативный детский опыт. Если вам в садике было плохо, это не значит, что ваш ребенок пройдет тот же путь. Во многом облегчает адаптационный период ребенку психологическая подготовка, настрой, который создают родители. Здесь можно не жалеть красок и рассказывать малышу какая прекрасная группа, какие замечательные педагоги, как понравилась маме спальня, музыкальный зал, участок и пр. Важно успокоить малыша, снять тревогу, опасения, связанные с ожиданием неизвестного.

Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит и начинать! Уходя – уходите. Не травите себе

душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь или окном. Дети чувствуют вас и на расстоянии. И быстро успокаиваются сразу после того, как родители исчезают не только из поля зрения, но и из «поля ощущения».

Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

Ребенка надо щадить. И если надо разлучиться на какое-то время, этому должна предшествовать определенная подготовка: подробные объяснения – что дети делают в детском саду, проигрывание с игрушками разных ситуаций, которые ждут ребенка в садике. И никогда нельзя угрожать ребенку тем, что он может быть брошен, - ни в шутку, ни в гневе!

Познакомьтесь с воспитателями и помощником воспитателя, запомните их имена. Старайтесь общаться с ними как можно доброжелательнее, избегайте конфликтов по пустякам. Не допускайте в домашних разговорах критики воспитателей в присутствии детей.

Приучайте ребенка к режиму

Ознакомьтесь, пожалуйста, с режимом дня, установленным в группе вашего малыша, и старайтесь придерживаться его в выходные и праздничные дни. Этот режим составлен с учетом возрастных особенностей детей и удовлетворяет их потребности в чередовании разных видов деятельности, предупреждая переутомление. Очень важно сформировать у ребенка привычку в одно и то же время вставать по утрам, завтракать, заниматься, гулять, спать днем и т.д.

Во-первых, это организует и дисциплинирует ребенка, и, во-вторых, что не менее важно, поможет избежать капризов по утрам, связанных с недосыпанием, плохого аппетита, трудностей в засыпании из-за перевозбуждения нервной системы. Если у малыша плохой аппетит, не кормите его насильно. Это может вызвать неприязнь у ребенка не только к какому-то блюду, но и к самой процедуре принятия пищи. И тогда каждый завтрак, обед, полдник и ужин может превратиться в кошмарный ритуал противостояния «мама – ребенок». Постарайтесь приблизить домашний рацион к рациону детского сада. Это облегчит ребенку привыкание к меню, существующему в детском саду.

Как управляться с одеждой самостоятельно?

Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застежек и пуговиц, обувь на липучках или на молниях. В общем, главное, чтобы ребенок быстро собирался на прогулку и был аккуратным и опрятным.

Чтобы ребенку было легко убирать свои вещи, позаботьтесь об удобных петельках на одежде. Дома организуйте вешалку для верхней одежды так, чтобы она была доступна малышу, и он сам мог самостоятельно после прогулки вешать свои вещи. Не делайте этого за ребенка, но наблюдайте за выполнением требования, помогайте ему, напоминайте, хвалите за то, что он сам, без напоминания убирает свои вещи на место. Перед сном поставьте рядом с кроваткой ребенка стульчик для одежды. Приучайте его снимать одежду самостоятельно и складывать ее на стульчик, а утром надевать чистую одежду. **Поощряйте**, используйте игровые приемы.

Не торопите ребенка, сохраняйте спокойствие: навык самообслуживания требует усилий, терпения и многократных упражнений.

