



Вопросы адаптации

Рекомендации для родителей

в период адаптации ребёнка в детском саду

Адаптационный период – серьёзное испытание для малышей 2-3-его года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша. Поэтому мы рекомендуем:

- ★ Привести домашний режим в соответствии с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребёнок
- ★ Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
- ★ Обучайте ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребёнка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застёжек и лямок.
- ★ Расширяйте «социальный горизонт» ребёнка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу с родителями и т.д. Имея такой опыт, ребёнок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ!

Что необходимо знать родителям о детском упрямстве и капризности?

- Период упрямства и капризности начинается примерно с 18 месяцев
- Заканчивается к 3,5-4 годам
- Пик упрямства приходится на 2,5-3 года жизни
- Мальчики упрямее девочек
- Девочки капризничают чаще
- В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день. У некоторых до 19 раз!

Что могут сделать родители?

Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ребенку почувствовать, что вы его понимаете.

Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Примите это как данность.

Не пытайтесь во время приступа что-то внушать ребенку. Это бесполезно. Ругать не имеет смысла, шлепки еще сильнее будоражат! Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ у ребенка протекает в общественном месте.

Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести.

Будьте настойчивы в поведении с ребенком. Если Вы сказали «Нет», оставайтесь и дальше при этом мнении.

Постарайтесь отвлечь ребенка, схитрить, сказав, например: «Ох, какая у меня есть интересная игрушка, книжка!», «А что это там за окном-птичка делает?». Подобные маневры заинтригуют и отвлекут.



Рекомендуемая литература для родителей

К. Овсепян. Я иду в детский сад: Проблемы адаптации

Эта книга содержит и советы родителям, как помочь ребенку адаптироваться в детском саду, и тексты для малыша. Картинки помогут освежить разговор и восприятие информации. Рекомендована для чтения с детьми 2-4 лет.

О. Громова. Зайка идет в садик

Это детская книга – книга для детей 2-4 лет. Зайка окажется в ситуациях, в которые может попасть ребенок, поступивший в детский сад. Подготовка к детскому саду вместе с Зайкой пройдет веселее, и ребенок более успешно освоит новую для себя социальную роль.

Н.Д. Ватутина. Ребенок поступает в детский сад

Эта книга уже многие годы подсказывает родителям, какие особенности ребенка в этом возрасте, как организовать наилучшие условия развития ребенка, в том числе физического, для последующей его адаптации в детском саду.



КАК ПРОВОДИТЬ С РЕБЕНКОМ ДОСУГ

ОТЕЦ И МАТЬ ДАЮТ РЕБЕНКУ ПРЕКРАСНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ И СОЗДАЮТ У НЕГО ОЩУЩЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ, КОГДА ОНИ НАХОДЯТ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПОИГРАТЬ ВМЕСТЕ С КАЖДЫМ РЕБЕНКОМ, БУДЬ ТО СВОЕЙ СЕМЬЕЙ ИЛИ ОДИН НА ОДИН, ХОТЯ БЫ В ТЕЧЕНИЕ ДВАДЦАТИ МИНУТ В НЕДЕЛЮ.

ВО ВРЕМЯ ЭТОГО «ПРАЗДНИКА ДУШИ» ЛУЧШЕ НЕ ШЕКОТАТЬ РЕБЕНКА, НЕ ИГРАТЬ В КОНКУРЕНТНЫЕ ИГРЫ (НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПОБЕЖДЕННЫХ), И ПОЗВОЛИТЬ РЕБЕНКУ САМОМУ РЕШИТЬ, ВО ЧТО ОН ХОЧЕТ ИГРАТЬ (В СЛУЧАЕ С МАЛЕНЬКИМ РЕБЕНКОМ, ВЫ ПОЙМЕТЕ ЭТО, ЕСЛИ ВНИМАТЕЛЬНО ЗА НИМ ПОНАБЛЮДАЕТЕ).

КОГДА ВЫ УСАЖИВАЕТЕ РЕБЕНКА К СЕБЕ НА КОЛЕНИ, ЧИТАЕТЕ ЕМУ СКАЗКУ И ПОТОМ БОЛТАЕТЕ С НИМ ОБО ВСЕМ И НИ О ЧЕМ, ВЫ НЕ ПРОСТО СТИМУЛИРУЕТЕ ЕГО ВОООБРАЖЕНИЕ И СПОСОБСТВУЕТЕ ЕГО УМСТВЕННОМУ И ЯЗЫКОВОМУ РАЗВИТИЮ — ВЫ ТАКЖЕ ДАЕТЕ ЕМУ ОЩУЩЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ, ПОМОГАЕТЕ ЕМУ ФОРМИРОВАТЬ СИСТЕМУ ЦЕННОСТЕЙ И РАЗВИВАТЬСЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ПЛАНЕ.

ДЕТИ РАЗВИВАЮТСЯ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ — ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ ПРОСТО ПЛЕЩУТСЯ В ТАЗИКЕ С ВОДОЙ ИЛИ ИГРАЮТ С ПУСТЫМИ ПАКЕТАМИ ИЗ-ПОД ЙОГУРТА НА КУХОННОМ ПОЛУ. СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ИГРА БЫЛА ДЛЯ НИХ ИНТЕРЕСНА — НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ ИМ «НЕПОДХОДЯЩИЕ» ИГРУШКИ — НО ГЛАВНОЕ, «ЗАМЕЧАЙТЕ», КАК ОНИ ИГРАЮТ. ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СЛУШАТЬ, СМОТРЕТЬ, ПРОЯВЛЯТЬ ИНТЕРЕС И В ОБЩЕМ УДЕЛЯТЬ ДЕТЯМ ПОЗИТИВНОЕ ВНИМАНИЕ, КОГДА ОНИ ЭТОГО НЕ ТРЕБУЮТ. МОЖНО ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К ИГРЕ, НО ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СОБЛАЗНА «ПОМОГАТЬ», ОРГАНИЗОВЫВАТЬ ИГРУ, ПРЕДЛАГАТЬ РЕБЕНКУ, ЧТО ОН ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ — ПРОСТО ТИХОНЫМ НАБЛЮДАЙТЕ И ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ГОВОРИТЕ ВСЛУХ, ЧТО ВЫ ВИДИТЕ ПЕРЕД СОБОЙ. ПЕРИОДИЧЕСКИ ДЕМОСТРИРУЙТЕ РЕБЕНКУ СВОЮ ЛЮБОВЬ И ПРИВЯЗАННОСТЬ.

ИЗВЕСТНО, ЧТО ВСЕМ ДЕТЯМ НАДО, ЧТОБЫ ИХ ОБНИМАЛИ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ЧЕТЫРЕ РАЗА В ДЕНЬ ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОНИ МОГЛИ ВЫЖИТЬ, В ТО ВРЕМЯ КАК ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ИМ НУЖНО ШЕСТНАДЦАТЬ ОБЪЯТИЙ В ДЕНЬ!

КОГДА ВЫ ПРИЖИМАЕТЕ РЕБЕНКА К СЕБЕ, УЛЫБАЕТЕСЬ ЕМУ, КАСАЕТЕСЬ ЕГО, ВЫ КАК БЫ ГОВОРИТЕ: ТЫ ХОРОШИЙ. ТЫ ДОСТОИН ЛЮБВИ. ТЫ КРАСИВЫЙ. ВЫ МОЖЕТЕ ПРИЖАТЬ РЕБЕНКА К СЕБЕ, КОГДА ЧИТАЕТЕ ЕМУ СКАЗКУ, ИЛИ ЛЕЖЬ РЯДОМ С НИМ НА ПОЛ И ПОЗВОЛИТЬ ЕМУ ПОЛЗАТЬ ПО СЕБЕ.

АКТИВНЫЙ ДОСУГ НУЖЕН И ВАМ САМИМ. ВЫ СМОЖЕТЕ ДАТЬ РЕБЕНКУ БОЛЬШЕ, ЕСЛИ ВЫ ПЕРИОДИЧЕСКИ ЗАНИМАЕТЕСЬ СПОРТОМ, ВЫХОДИТЕ ПОДЫШАТЬ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ, РАССЛАБЛЯЕТЕСЬ, ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ, СМЕЕТЕСЬ И РАЗВЛЕКАЕТЕСЬ. КРОМЕ ТОГО НАДО ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ СО СВОИМ ПАРТНЕРОМ И/ИЛИ ВЗРОСЛЫМИ ДРУЗЬЯМИ. ПОМНИТЕ, ЧТО ДЕТИ МНОГОЕ УЗНАЮТ О ЛЮБВИ И ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ВЗРОСЛЫМИ.

В СТАТЬЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ: «КАК ПРОВОДИТЬ ДОСУГ С РЕБЕНКОМ» (АКАДЕМИЯ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РБ ОТДЕЛ ПРИКЛАДНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ МЕТОДИСТ ОТДЕЛА ЛИПОВЦЕВА И. В.)

Игры в период адаптации

Чтобы снизить эмоциональное напряжение у ребёнка, нужно переключить его внимание на деятельность, которая приносит ему удовольствие. Это в первую очередь — игра.

- **Игра «Наливаем, пересыпаем, сравниваем»** (играем с водой, с крупами, собираем руками мелкие и крупные игрушки).
- **Игра «Рисунки на песке»** (во время прогулки оставляем следы на песке, насыпаем песок горкой, лепим куличики, печём пирожки...)
- **Игра «Разговор с игрушкой»** (спрашивайте у игрушки: «Почему грустный, с кем подружился в детском саду, как зовут друзей?...»)

**Уважаемые родители
чаще играйте
со своими детьми!**

