

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Адаптация ребёнка к условиям детского сада»

Перед ребенком, который начал посещать детский сад, возникает проблема изменения уже сформированного поведенческого стереотипа, обусловленная изменением привычных условий жизни и установлением новых социальных связей. Часть детей входит в новую обстановку почти без проблем, и слезы, вздохи и тяжелая утренняя разлука с родителями продолжают только в первые несколько дней. Некоторые переживают негативные эмоции несколько дольше – 3-10 дней. А у других процесс адаптации к детскому саду растягивается на две-три недели.

1. Чтобы негативные эмоции не помешали ребенку в период овладения новыми способами жизнедеятельности, очень важно сформировать у него положительное ожидание, связанное с посещением детского сада. Не стоит пугать ребенка детским садом: «Не будешь слушаться - отдам в детсад», а впоследствии, когда он уже посещает его, угрожать оставить его там, если не перестанет плакать или капризничать. Это вызовет у ребенка боязнь перед пребыванием в детском саду, удлинит процесс адаптации, а о будущем посещении детского сада надо говорить дома, как о хорошем событии.

2. Спокойной и уверенной адаптации малыша в детском саду способствует осведомленность о жизни в нем. Необходимо познакомить сына или дочь с воспитателем группы, поговорить с ним так, чтобы ребенок слышал, что он уже подрос и будет посещать детский сад, где обо всех малышах заботится добрая, отзывчивая воспитательница, которая гуляет и играет с ними; пусть малыш также познакомится с детьми, с помещением группы, с игрушками, и, поощряемый взрослыми проявит интерес к окружающим. Дома следует вызвать у него приятные воспоминания от увиденного, желание побыстрее пойти в детский сад.

3. Не обязательно в первый день оставлять ребенка в группе до вечера: длительное пребывание в незнакомом окружении еще тяжело для него. Лучше постепенно удлинять время пребывания в детском саду. Пусть первый раз он пробудет в новом коллективе 1,5 - 2 - 2,5 часа.

А еще неплохо, чтобы этот первый день в детском саду выпал на середину недели, ближе к выходным. И пусть бы это было (при возможности) весной, летом или ранней осенью. В это время дети много гуляют, а ситуация прогулки-привычная для них.

4. Кроме официального имени ребенка, воспитателям полезно знать его «домашнее» имя. Ведь, может произойти, в группе окажется несколько Артемов или Олечек, поэтому Сашуля, Люся? Зайчик, Солнышко охотно будут отзываться на привычные для них обращения.

Обсудив поведение малыша в первый день, стоит договориться о продолжительности его пребывания в саду на следующий день. Вечером дома стоит отпраздновать начало детсадовской жизни и ознакомить всех членов семьи с тем, как прошел день, и чем он был интересен ребенку.

В дальнейшем следует чаще советоваться с воспитателем, анализировать с ним поведение и настроение ребенка. Если будет замечено, что он немного утомился, пусть несколько дней приходит в сад только на прогулку. Определенные неудобства от этого (временные) компенсируются осознанием главной пользы такого варианта режима: сохранение физического и психического здоровья малыша, его позитивного отношения к дошкольному учреждению.

Факторы, которые непосредственно влияют на процесс адаптации ребенка к детскому саду :

- взаимное соответствие режимов, по которым живет ребенок дома и в дошкольном учреждении;
- определенная самостоятельность в бытовом обслуживании (по возрасту);
- уровень умственного развития.

Поскольку ребенок уже привык к характеру и ритму домашней жизни, необходимо заранее ознакомиться с режимом, по которому живет его возрастная группа. Это ослабит возможный физиологический дискомфорт в случае несовпадения режимов. Может быть так: ребенку предлагают есть, а он не голоден; проходит немного времени, и у него возникает чувство голода, поэтому он и начинает капризничать, или едва не засыпает за обедом, а перед тем, на прогулке, плакал, был возбужден, потому что хотел есть, иногда совпадение ощущений голода и усталости может стать двойным источником раздражения.

Если домашний режим и режим детского сада имеют одинаковую последовательность в проведении режимных моментов, а не совпадают во времени где-то на 20 - 30 минут, этому достаточно легко помочь. Но если оба режима кардинально отличаются во времени и последовательности режимных моментов, здесь есть над чем работать. Постепенное сближение режимов обеспечит ребенку физиологически комфортное пребывание в детском саду, особенно в период адаптации к нему.

В некоторых семьях взрослые еще долго считают ребенка маленьким, не хотят и не умеют замечать, что он стал старше, слишком опекают и, блокируют развитие его самостоятельности. Иногда, стремясь сэкономить время, родители спешат сами одеть и накормить малыша, чем сдерживают формирование у него необходимых практических умений. Это не совсем правильно и ребенок привыкает быть «беспомощным»

Какими культурно-гигиеническими навыками должен овладеть трехлетний ребенок?

Программы воспитания в дошкольном учреждении предусматривают, что трехлетний ребенок должен уметь:

- опрятно и самостоятельно есть; тщательно пережевывать пищу; пользоваться салфеткой; не крошить хлеб; не разливать суп; выходить из-за стола, только закончив есть; благодарить;

- закатывать рукава во время умывания; мыть руки и лицо, не разбрызгивая воды и не обливая одежду; вытирать руки и лицо полотенцем; вешать его на место;
- своевременно пользоваться носовым платком; туалетом; быть опрятным; причесываться; замечать и устранять самому или с помощью взрослых беспорядок в наряде;
- самостоятельно или с незначительной помощью взрослого одеваться, застегивать пуговицы, завязывать шнурки; самостоятельно снимать одежду и обувь; аккуратно складывать одежду;
- утром или после дневного сна помогать взрослым застилать постель.

Если ребенок приучен самостоятельно одеваться и раздеваться, умываться и опрятно есть, пользоваться носовым платком, то он будет чувствовать себя в новых условиях значительно легче и увереннее. Уверенность в себе играет заметную роль в формировании положительного эмоционального отношения ребенка к детскому саду.