

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

«КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ В ДЕТСКОМ САДУ»

подготовила:
педагог-психолог СРП
Мелихова В.И.

Август, 2020 года

Поступление в детский сад и адаптация к нему – очень важный период в жизни ребенка и его родителей. Помимо расширения социальных контактов ребенка, детский сад – это, прежде всего, образовательное учреждение, со своими порядками и правилами. Кроме того, это первый «выход» ребенка из дома, разлука с мамой и с привычной обстановкой. А поэтому этот период сопровождается сильным стрессом.

Как же помочь ребенку пойти в детский сад максимально комфортно?

- Ребенка важно заранее подготовить, рассказать, что скоро он будет ходить в детский сад, где будет играть, кушать, спать, но самое главное, что потом за ним придет мама, и он вернется домой.
- Ребенок может бояться разлуки с мамой, может думать, что его не заберут, оставят там навсегда. Поэтому очень важно говорить с ребенком о том, что это временно.
- Говорите о детском саде так, чтобы ребенок понял, что это необходимо. Если ребенок высказывает нежелание ходить, обязательно проговорите ему, что вы понимаете его, что он может злиться, обижаться, ему может быть страшно. Что вам тоже не всегда хочется ходить на работу. Но идти в детский сад – это необходимо.
- Очень важно, чтобы у вас было время попрощаться с ребенком перед тем, как он пойдет в группу. Прорепетируйте дома: когда уходите в магазин, к соседке. Придумайте какой-то ритуал, например, потопать ножкой, помахать друг другу, сказать «пока» и «до встречи». Опять-таки для того, чтобы ребенок понимал, что разлука временная. Поиграйте в детский сад. Например: вы «отводите» ребенка в «детский сад» - уголок в комнате с игрушками, попрощайтесь с ним. А сами идете «на работу» - садитесь за стол и что-то «пишете». В это время говорите, что вы думаете о ребенке, скучаете по нему и скоро обязательно пойдете за ним. «Заберите» ребенка из «детского сада», обнимите его, скажите как вы скучали и как вы рады его видеть.
- Хорошо, если у ребенка будет игрушка или предмет, напоминающий о вас, с которым он может находиться в детском саду. Это создать ощущение вашего присутствия, поможет сохранить в памяти ваш образ, образ спокойной домашней обстановки. А значит значительно снизить тревогу. Можно нарисовать в ладошке сердечко, на которое он может смотреть в течение дня, вспоминать маму, помнить о том, что она скоро за ним придет.
- Важно, чтобы у ребенка был какой-то ориентир во времени, когда вы придете за ним. Пусть сперва это будет последовательность событий: «ты поиграешь, пообедаешь, попишешь, и я за тобой приду». Еще лучше, чтобы ребенок хотя бы примерно ощущал

время. «Я приеду за тобой через два часа, когда большая стрелка будет на этой цифре, а маленькая – на этой». Предварительно проговаривайте дома: ты ложишься спать днем на два часа, мы пойдем гулять на два часа, я уйду к соседке на два часа и т.д. Чтобы ребенок примерно чувствовал, сколько это. Лучше, если ситуации будут разные, поскольку время в разных ситуациях ощущается по-разному.

- Попробуйте договориться с воспитателем, чтобы она подсказала ребенку, сколько осталось до вашего прихода, если ему это будет нужно.
- Когда забираете ребенка из детского сада, обязательно обнимите его, скажите, как вы скучали, как вы любите своего ребенка. Спросите его, как он провел день, что делал, с кем и во что играл, не обижал ли его кто-нибудь. Расскажите, что интересного произошло у вас.
- Поскольку детский сад – это правила, важно, чтобы ребенок понемногу привыкал к ним и дома. Постарайтесь соблюдать примерный режим дня, проследите, чтобы ребенок мог самостоятельно кушать и одеваться. Если он чего-то не умеет, предварительно обсудите это с воспитателем.
- Часто мамы, имея возможность остаться дома с ребенком, но при этом, отдавая его в детский сад, испытывают чувство вины. Дети моментально считывают все ваши эмоции. Поэтому определите для себя: детский сад – это не роскошь, это образовательное учреждение, это место социализации ребенка. Ребенку важно и нужно ходить в детский сад. Да, у вас освободится свободное время. Но вы имеете на это право. Вы можете распорядиться им, как захотите. Просто отдохнуть, это тоже очень важно.