

Уважаемые родители!

Эта информация поможет вашему ребёнку и вам безболезненно адаптироваться к условиям нашего дошкольного учреждения!

Уважаемые родители помните, что поступление в детский сад важное событие в жизни вашего ребёнка. Приходя в детский сад, он попадает в иные условия, существенно отличающиеся от домашних. Даже если ребёнок ранее ходил в другое дошкольное учреждение ему потребуется время привыкнуть к новым сотрудникам, детям.

Критерием благополучного психологического и физического состояния ребёнка является его успешная адаптация.

В том случае, когда ребёнок не справляется с задачей адаптации к новым условиям, мы можем наблюдать симптомы трудной адаптации. К ним относятся:

- нарушение положительного эмоционального состояния ребёнка;
- ребёнок много плачет, стремится к эмоциональному контакту с взрослыми или, напротив, раздражённо отказывается от него;
- ребёнок испытывает сложности с установлением контакта с другими детьми;
- нарушение аппетита;
- нарушение сна;
- болезненно протекает разлука с родными;
- снижается общая активность;
- общее подавленное состояние.

Однако в силах родителей предотвратить подобные последствия посещения детского сада. Для этого специалисты рекомендуют предпринять следующие меры.

1. Приблизительно за месяц до прихода в детский сад можно начинать подготавливать ребенка психологически - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит. Родитель может поделиться с ребёнком собственными положительными воспоминаниями о пребывании в саду. Однако, одновременно с этим, нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, это может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.

2. Можно поиграть с ребёнком в игру «Детский сад». Роль малыша может выполнять или он сам, или какая-нибудь игрушка. Покажите ему в игре, как можно познакомиться со сверстниками, как вступить в игру. Пусть в игре соблюдается ритм детсадовской жизни: куклы будут завтракать, делать зарядку, гулять, обедать, ложиться спать... Полезно продолжать игру и тогда, когда ребенок начнет ходить в садик. В игре вам будет проще проследить, какие проблемы и трудности он испытывает, помочь ему справиться с ними.

3. В том случае, если детский сад находится поблизости от дома, в будущем детском коллективе у ребенка наверняка найдутся знакомые дети. Именно с ними он и будет общаться в первые несколько дней — до тех пор, пока не найдет себе новых друзей. В том случае, если группу не посещает ни один ребенок, который был бы знаком вашему, лучше заранее познакомить его с кем-нибудь из ребят. Это поможет ему быстрее наладить общение в коллективе.

4. К режиму детского сада необходимо подготовиться также заблаговременно. Обычно детей приводят в детский сад с 7.30 до 8.15, а забирают с 17.00 до 17.30, тихий час

длиться - с 13.00 до 15.00. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше в 21.00.

5. В первые дни посещения детского сада не рекомендуется оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в учреждении. Рекомендации психологов следующие - около недели забирать ребенка из садика до дневного сна, далее (при нормальном состоянии малыша) около недели - сразу после полдника, а уже потом можно оставлять на дневную прогулку. Как правило, в первые дни дети устают как психологически, так и физически, поэтому при возможности хорошо устраивать "разгрузочный от садика" день - один день в неделю оставаться с ним дома.

6. Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т.д. Если Ваш ребёнок не отличается хорошим аппетитом, стоит заранее поговорить об этом с воспитателем. Ни в коем случае не следует насильно заставлять ребёнка есть.

7. Стоит заранее приучать ребёнка к самостоятельности и навыкам самообслуживания. В старшем дошкольном возрасте ребенок должен уже кое-что уметь и сам. Безусловно, навыки самостоятельности прививаются не сразу. Однако, в привычной домашней обстановке, ребенку будет гораздо проще научиться одеваться, застегивать пуговицы, правильно умываться, пользоваться вилкой и ложкой и т.д.

8. Собираясь в детский сад, можно и даже нужно разрешать ребенку брать с собой какие-либо игрушки, чтобы он привнес туда «частичку» родного дома. Пусть игрушка ходит с ребенком в детский сад «ежедневно» и знакомится там с другими игрушками. Расспрашивайте ребёнка, что с игрушкой происходило, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно (детям легче говорить о своих чувствах от имени игрушки). Однако если игрушка часто является причиной конфликтов (ребёнок даже если сам не играет с игрушкой, проявляет агрессию если кто - то из детей пытается ей поиграть) лучше от этого отказаться.

9. Во время прощания с мамой часто ребенок начинает капризничать - держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и устраивает истерики. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети, плачут минут 5-10 и успокаиваются. Оставляя ребенка, главное — не исчезать внезапно. Ребенок должен видеть, что мама уходит и потом придет. Нужно подробно объяснить ребенку, что он будет сейчас делать: «Ты сейчас поиграешь, покушаешь, поспишь, а я пока схожу на работу, а потом ты проснешься, а я уже за тобой пришла».

10. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бежит — это ему необходимо.

11. Когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.

12. Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его

отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы. Родители вновь поступающих детей также проходят адаптационный период: они знакомятся с новыми родителями, сотрудниками детского сада, условиями пребывания ребёнка, традициями дошкольного учреждения.

Очень часто родители испытывают дискомфорт от того, что не знают о происходящих событиях в жизни ребёнка в детском саду. Для того чтобы быть в курсе этих событий, владеть необходимой информацией, посещайте общие и групповые родительские собрания; участвуйте в педагогической и хозяйственной жизни дошкольного учреждения; внимательно относитесь к рекомендациям педагогов, медицинского персонала и администрации учреждения.

Советы, которые помогут вам уважаемые родители найти взаимопонимание с сотрудниками и родителями и успешно пройти адаптацию.

1. Соблюдайте график работы детского сада (с 7.20 до 17.20).
2. Приводите детей до 8 часов 10 мин. без опозданий.
3. Если Вы привели ребенка после этого времени, подождите, когда он разделенется, побудьте с ним в раздевалке до конца режимного момента.
4. Педагоги готовы беседовать с Вами о Вашем ребенке утром до 8.30 и вечером после 17.00., в другое время педагог обязан работать с группой детей и отвлекать его нельзя.
5. Ребёнка в детский сад нужно приводить в чистой, опрятной и удобной одежде и обуви, с аккуратно причесанными волосами и коротко подстриженными ногтями.
6. О причине отсутствия ребёнка необходимо сообщить в детский сад в этот же день.
7. Выявленные во время утреннего приёма больные дети, и дети с подозрением на заболевание, в детский сад не принимаются.
8. После пропуска ребёнком детского сада более трёх дней необходима справка от врача. После более длительного отсутствия или отсутствия в летний период, предоставляется справка о состоянии здоровья ребенка и обследование на гельминты.
9. Накануне предполагаемого отсутствия ребенка в детском саду по семейным обстоятельствам (отпуск, летний период, санаторно-курортное лечение, прочее) предоставьте заявление заведующему учреждением.
10. За домашние игрушки, принесённые в детский сад, украшения, одетые на ребёнка воспитатель ответственности не несёт.
11. Передавайте ребенка лично воспитателю и забирайте лично у воспитателя.
12. Забирать ребёнка из детского сада могут только родители (мать или отец) или законные представители. При необходимости ребёнка из детского сада могут забрать близкие родственники (по доверенности, заранее предупредив об этом воспитателя).
13. Детям до 18 лет забирать ребёнка из детского сада категорически запрещается.
14. Соблюдайте этические нормы в общении с детьми, другими родителями и сотрудниками детского сада. Не создавайте в присутствии детей конфликтных ситуаций.
15. Запрещается приходить в детский сад в алкогольном и наркотическом опьянении, курить на территории детского сада, приводить животных.