

Памятка для родителей

«Детский сад, в радость для ребят и их родителей».

На этапе подготовки ребенка к детскому саду многие родители допускают ошибки, которые осложняют период адаптации. Чтобы избежать этих ошибок, предлагаем вам ознакомиться с памяткой.

РЕБЕНОК САМ ЗАХОЧЕТ В ДЕТСКИЙ САД, ЕСЛИ ВЫ ПРАВИЛЬНО О НЁМ РАССКАЖЕТЕ

Как начать разговаривать с ребенком о детском саде

Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем детям надо туда ходить, почему вы хотите, чтобы он туда ходил. Например «Детский сад – это большой дом для ребят. Их туда приводят родители, чтобы они могли вместе покушать, поиграть и погулять. Вместо меня, о тебе будет заботиться воспитатель. Она покажет тебе много игрушек, детскую площадку, песочницу, научит играть с другими детками в разные игры».

Что говорить ребёнку и как часто

Ближайшие три месяца повторяйте ребёнку две установки.

Первая: «Мама и папа ходят на работу, а все дети ходят в детский сад».

Вторая: «Дети в детском саду находятся только днём, вечером их родители забирают домой».

Всегда говорите ребёнку, как ему повезло, что он будет ходить в такой красивый, хороший детский сад. При ребенке говорите близким, как гордитесь, что ребенка взяли в детский сад. Скоро он и сам начнет хвастаться.

Что рассказать о распорядке дня в детском саду


Чтобы ребенок был готов к детскому саду, говорите с ним о будущем распорядке дня – чем и в какой последовательности он будет заниматься. Детей пугает неизвестность, и чем подробнее вы ему опишите режим дня, тем спокойнее ребенок будет себя чувствовать. Переспрашивайте у него, помнит ли он, что произойдет после прогулки, куда следует сложить вещи, кто ему поможет раздеться, к кому обратиться за помощью, что будут делать дети после обеда.

РЕБЁНОК БУДЕТ МЕНЬШЕ УСТАВАТЬ ЕСЛИ ЗАРАНЕЕ ПЕРЕЙДЕТ НА РЕЖИМ ДНЯ ДЕТСКОГО САДА

Как физиология ребёнка связана с режимом дня

На режим детского сада нужно перейти минимум за месяц. Причина в физиологии ребенка. Если ребенок привык обедать в час дня, то к этому времени у него вырабатывается желудочный сок и он испытывает чувство голода. Такой ребенок не захочет кушать в 11.30, когда в ясельной группе начнется обед. Потом к часу дня, он проголодается и не сможет уснуть в тихий час или будет постоянно просыпаться и плакать. Таким же образом на ребенка повлияет смещённое время дневного сна.

Какого режима придерживаться



Постепенно переходите на режим дня детского сада. Завтрак начинается в 8.30, прогулка с 9.40 – 11.20, обед в 11.40, сон с 12.10 -15.00, полдник в 15.20, ужин в 17.00. Вечером укладывайте ребенка спать не позднее 21.00. Это связано с возрастными периодами дневной выносливости и выработкой гормона сна и роста, а при утомлении, «перегуле» - гормона стресса. Отслеживайте время, когда ребенку нужно гулять, есть и ложиться спать. Проговаривайте ему: «Тебе пора спать», «Сейчас погуляем и пойдем кушать».

ПОЧЕМУ В ДЕТСКОМ САДУ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ЧАЩЕ БОЛЕТЬ И КАК ЭТО СВЯЗАНО С АДАПТАЦИЕЙ.

Как адаптация влияет на иммунитет

Некоторые дети начинают болеть часто в детском саду. Причина может быть в иммунитете. В период адаптации он часто снижается, вылезают не долеченные инфекции. Чтобы этого избежать, лучше привести ребенка в группу, когда она только формируется. Дети поступают в группу в разное время, у малыша будет постепенно вырабатываться иммунитет к чужеродной микрофлоре. Многие родители считают, что чем позже приведут ребенка в группу, тем лучше. На самом деле, когда ребенок приходит в группу, где уже 20 детей, его иммунной системе придется адаптироваться сразу к 20 микрофлорам.

КАК РОДИТЕЛИ ВЛИЯЮТ НА АДАПТАЦИЮ РЕБЕНКА

Причина болезней может быть в психологии матери - так называемая вторичная выгода мамы, которую она не осознает. Готовность родителей отправить ребенка в детский сад - решающий фактор во всей адаптации. Если мама позволяет малышу взрослеть и отделяться, понимает, что детский сад нужен и ребенку, и ей, - адаптация пройдет успешно.

КАКИЕ ТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ МАМЫ МЕШАЮТ АДАПТАЦИИ

Тяжелая адаптация из-за мамы, бывает в трех случаях.

Первый - если у мамы есть возможность сидеть дома, и ей не хочется расставаться с ребенком.

Второй - у мамы нет возможности сидеть дома, но и на работу выходить не хочется. В этих случаях ребенок будет подсознательно помогать и болеть, а мама будет сидеть с ним на больничном.

В третьем случае мама живет жизнью ребенка, очень тревожится, гипер опекает. Такая мама обычно активный участник форумов, лучше всех знает, что нужно ее ребенку. Она переживает, когда малыш в детском саду - накормлен ли он, не обижают ли его, не потерял ли он носовой платочек. В этом случае мама не дает ребенку шанса повзрослеть и отделиться, а ребенок подчиняется.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ В ДЕТСКОМ САДУ

В случае частных болезней сводите ребенка к инфекционисту и иммунологу. А если вы допускаете, что можете относиться к типам поведения из абзаца выше, проконсультируйтесь у психолога. Важно осознать проблему и принять ее, а дальше пробовать ее решать.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ ПОМОЖЕТ ВАМ И МАЛЫШУ СПОКОЙНЕЕ РАССТАВАТЬСЯ ПО УТРАМ

ЧТО ТАКОЕ РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

Ритуал прощания - ваши действия и слова, которые транслируют ребенку посыл, «я сейчас уйду, но обязательно вернусь» и, самое главное, «я тебя

люблю». Ваша задача - использовать ритуал каждый раз, когда вы куда-то уходите. Это важно делать даже дома, чтобы малыш спокойно воспринимал временную разлуку, знал, что останется с кем-то из близких, а «мама скоро придет». Не убегайте, пока малыш не видит, не обманывайте его

Обнимайте и целуйте у дверей, говорите, когда вернетесь.

ЗАЧЕМ РЕБЕНКУ РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

Для ребенка важна стабильность, Он видит, что изо дня в день вы куда-то уходите, прощаетесь у порога и каждый раз возвращаетесь. В детском саду ритуал поможет ему быть спокойнее, когда утром вы оставите его в группе. Конечно, ребенку будет грустно, в первое время он будет плакать и скучать, но психологически он будет готов, ведь вы уже много раз доказывали ему - вы каждый раз приходите обратно.

ЗАЧЕМ ВАМ РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

Ритуал помогает маме психологически подготовиться к тому, что придется отпустить малыша. Часто происходит ситуация, когда после прощания с мамой плачет и воспитатель общается с ним, придумывает игры, чтобы его отвлечь. Но как только малыш отвлекается, мама вдруг вспоминает, что забыла положить ему носовой платочек, и заглядывает в группу. И ребенок заново испытывает тот же стресс. В другой ситуации мама тоже вспоминает про условный платочек, но не возвращается, потому что знает о последствиях. Она весь день корит себя, чувствует вину. Такая мама тоже не научилась отпускать ребенка.

КАК СОЗДАТЬ СВОЙ РИТУАЛ

Прощайтесь каждый раз одним и тем же способом. Четко проговаривайте, во сколько вернетесь: «Я вернусь, когда закончится мультик, «Ты погуляешь, пообедаешь, и я приду за тобой». Сразу уходите. **И запомните:** малыш имеет право расстраиваться и плакать, когда вы уходите, ведь он вас очень любит. Это нормально.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ СЕМЬИ

Придумайте свой ритуал и начните использовать его каждый день. Ритуал «сработает» не сразу, потребуется время, чтобы ребенок привык, поэтому не торопись менять его.

