

Сентябрь



Информационно-познавательная газета для родителей

Выпуск №1

Уважаемые родители!



В этом выпуске мы расскажем:

- об адаптации ребёнка к условиям детского сада,
- сколько длится этот период,
- кому адаптироваться легче,
- советы родителям,
- как смягчить расставание с малышом утром,
- какие фразы не желательно говорить ребёнку,
- как вести себя родителям в период адаптации ребёнка.

Перед Вами первый номер ежемесячной информационно—познавательной газеты нашего детского сада. Идея создания газеты возникла с целью вовлечения родителей в жизнь ребенка в детском саду, психолого-педагогического просвещения по вопросам развития детей дошкольного возраста, распространения положительного опыта семейного воспитания.

Мы, педагоги и сотрудники детского сада, понимаем приоритетную роль семьи в воспитании и развитии дошкольника и уверены, что семья каждого воспитанника уникальна, неповторима и бесценна. Однако, только согласованность и слаженность действий целостной системы «Семья—Ребенок—Детский сад» помогут выстроить отношения взаимного доверия и сотрудничества необходимые для становления гармоничной личности ребенка, обеспечения развития и социализации дошкольников, воспитания счастливого и здорового ребенка.

Каждый номер газеты будет размещен на сайте нашего детского сада <https://mbdou30vichuga.edu-sites.ru/> и у Вас будет возможность его распечатать, чтобы читать вместе с детьми, делиться информацией с родственниками, коллегами, друзьями.

Уважаемые родители! Приглашаем Вас к участию в издании газеты и надеемся на плодотворное сотрудничество. Уверены, что газета «Теремок» станет любимой газетой Вашей семьи.

Ждем Ваших отзывов и предложений.

С уважением педагоги и сотрудники МБДОУ д/с № 30





Адаптация

Начался новый учебный год,
и малыши впервые переступят порог
детского сада.

Это означает, что многим детям и
родителям предстоит пройти непростой
период адаптации.

Как же подготовиться к этому периоду?
Сделать его более безопасным и менее
тревожным?



Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму,
видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими,
правилам поведения и т.д.

В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка,
к ним малышу придется приспособливаться и привыкать.

В процессе приспособления – **адаптации** – поведение и реакции на многое у ребенка
могут резко поменяться: чаще всего меняются:

- эмоциональное состояние
(ребенок много плачет, раздражается);
 - нарушается аппетит
(ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
 - нарушается сон
(ребенок не может заснуть, сон кратковременный,
прерывистый);
 - утрачиваются приобретенные навыки (малыш может
вернуться к соске или перестать проситься на горшок,
речь может затормозиться);
 - в период адаптации дети нередко заболевают
(это связано и с психическим напряжением, и с тем, что
ребенок сталкивается с новыми вирусами).
- Но эти изменения являются естественной реакцией на
новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с
пониманием.

Не беспокойтесь:

когда ребенок привыкнет к садику,
всё «станет на круги своя».





Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями.

Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Нарушается реактивность организма, что приводит к частым заболеваниям.



Различают три степени адаптации

-лёгкая

от 2-х недель до месяца

-средняя

от 30 дней до 2-х месяцев

-тяжёлая

до полугода!

Чтобы облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия – и поначалу приводить ребенка всего на 2 часа; через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребенка и другие показатели адаптации в детском саду стабилизируются – оставлять до обеда. Позже начать оставлять и на дневной сон. А потом – и на полный день. Время пребывания ребенка в детском саду индивидуально, определяется воспитателями на основе наблюдений за ребенком.



В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения ребенка в условия детского сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать их при взаимодействии с малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о вашем ребенке, рассказывайте больше.





Кому адаптироваться легче?



Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события.

Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли "в садик" с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить.

Детям, физически здоровым,

т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.

Детям, имеющим навыки самостоятельности.

Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи.



Детям, чей режим близок к режиму сада.

За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Для того чтобы легко встать утром, лечь нужно не позже 20:30.





В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.

Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.

В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.

Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня.

Не перегружайте малыша в период адаптации.

У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.

Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте.

Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

Будьте терпимее к капризам.

Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую игрушку.

Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

Призовите на помощь сказку или игру.

Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. "Проиграйте" эту сказку с игрушками.





***Больше всего родитель и ребенок
расстраиваются при
расставании.***

***Как нужно организовать утро,
чтобы день и у мамы,
и у малыша прошел спокойно?***



Главное правило таково: спокойна мама — спокоен малыш!

Он "считывает" вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно!

Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду — раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете.

**Пусть малыша отводит тот родитель или родственник,
с которым ему легче расстаться.**

Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не отпускает от себя, от себя продолжая переживать после его ухода.



**Обязательно скажите,
что вы придете, и обозначьте
когда**

(после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

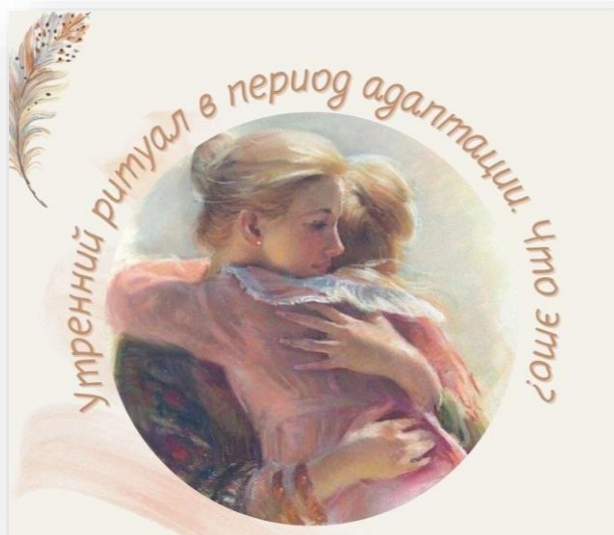




☀ Утренний ритуал в период адаптации 🧐



Многие родители сталкиваются с утренними слезами по дороге в сад, которые особенно сильно проявляются в раздевалке при расставании. И иногда даже перерастают в истерику 🤔. Случается и так, что вроде бы адаптация внутри группы идёт довольно успешно, ребёнок играет в совместные игры, выполняет творческие задания и даже кушает совместно со всеми... Но каждое утро наступает очередной взрыв 💣. Минимизировать такие утренние вспышки можно с помощью утреннего ритуала прощания.



Что это?

Это придуманные Вами, ежедневно повторяющиеся действия при прощании с ребёнком в раздевалке.

🧐 Для чего это применяется?

У ребёнка в период адаптации происходят очень значимые изменения в сложившемся и устоявшемся для него окружающем мире. И, организовав каждое утро примерно одинаковый ритуал прощания, Вы тем самым обеспечиваете ребёнку постоянство, которого так ему сейчас не хватает. Выполняя ритуал, Вы внегласно гарантируете ему защиту и уверенность в том, что сегодня, как и вчера, Вы обязательно за ним вернетесь.

🧐 Какими могут быть ритуалы?

- 
- ✅ Обнять, поцеловать в нос, "нарисовать" невидимое солнышко на животе, чтобы оно грело малыша
 - ✅ Поцелуй в ладошку. "Если тебе станет грустно, вот тебе мой поцелуй, он поможет тебе справиться"
 - ✅ Нарисовать на руке сердечко, которое будет закреплять связь с вами, пока вы на расстоянии
 - ✅ Покружить, "Дать пять", обняться
- И т.д., всё зависит от Вашей фантазии.

❗ Самое важное - не забывать об этом ритуале, и выполнять его ежедневно. Только тогда у ребенка будет закрепляться положительная динамика.

👉 Если Вы будете сильно переживать и стоять под дверью группы или под окном, поверьте, ребёнок это почувствует. Постарайтесь довериться педагогам и поверьте в своего ребёнка 😊





К сожалению, иногда родители совершают серьёзные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребёнка к детскому саду.



Какие фразы нельзя говорить ребёнку в период адаптации

✗ Угрожать ребёнку:

- Будешь так себя вести, я тебя завтра не заберу! (Ребенок итак в душе этого боится больше всего на свете)
- Сейчас позову Марию Васильевну (образный воспитатель), и она с тобой разберется! (Вы подрываете авторитет воспитателя в глазах ребенка)

✗ Давать ложные надежды:

- Я сейчас уйду за дверь и сразу вернусь! (Он ведь будет бегать и проверять, а когда поймет, что это не так, расстроится ещё сильнее)
- Я не буду уходить, останусь в группе с тобой 😊
- С тобой все обязательно будут дружить! (А если нет? Альтернатива: "Попробуй подружиться с кем-нибудь, а когда я приду, расскажешь мне об этом")

✗ Подкупать:

- Пойдешь в сад сегодня - куплю тебе машинку (Ребенок каждый день будет ждать подобного - Вы готовы к этому?)
- После сада поедem с тобой в парк развлечений (Особенно печально, если этого так и не произойдет по некоторым обстоятельствам)

✗ Брать обещания:

- Пообещай мне, что сегодня ты не будешь плакать!

А потом:

- Ты же обещал!

(Ребенку очень сложно контролировать свои эмоции, а сдерживать ещё и вредно, но он ведь "обещал"...) 😊

✗ Сравнивать:

- Вот посмотри, Вася совсем не плачет и ещё сам одевает штанишки, а ты... (Не удивляйтесь, если потом Ваш спокойный ранее ребенок укусит этого Васю невзначай)

Если Вы будете честны со своим ребёнком, если заранее обговорите все моменты, проиграете их вместе, то легче будет и ему и Вам. И придумывать ничего не придется 😊





***Родители вместе с детьми
проходят сложный период
адаптации, очень переживают за
своих малышей.***

Как же они сами себе могут помочь в такой момент:

***Быть уверенными, что посещение сада
действительно нужно семье.***



Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее.

***Поверить, что малыш на самом деле вовсе
не "слабое" создание.***

Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребенок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстанется с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

Заручиться поддержкой.

Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

***Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность.
И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный,
хорошо знакомый и привычный мир!***



Успех адаптации и скорость ее завершения зависит от совместной работы воспитателя и родителей. Только работая в команде и проводя воспитательные мероприятия в садике и дома, можно за короткое время подготовить ребенка к детскому саду и помочь ему социализироваться в новом коллективе.





Детский сад №30

«Теремок»

г.о. Вичуга

Адрес: 155330, Ивановская
область, г. Вичуга,
ул. Желябова, д.7
Телефон 8(49354)2-15-61



Выпуск подготовила:

Воспитатель группы «Теремок» Лапшова Е.Л.



**До скорой встречи в следующем
выпуске!**

