

# Консультация для родителей в ясельной группе

## «В детский сад без слез!»

### Программное содержание:

познакомить родителей с понятиями “адаптация”, “адаптационный период”;

помочь родителям понять своих детей, проявить заботу о психологическом здоровье своего ребенка;

создание благоприятной атмосферы общения в семье.

### Ход.

Уважаемые родители! Детский сад – новый период в жизни не только ребёнка, но и вас – взрослых. Вам предстоит прожить вместе несколько лет.

*Дети-это счастье, дети - это радость,*

*Дети - это в жизни свежий ветерок.*

*Их не заработать, это не награда,*

*Их по благодати взрослым дарит Бог.*

*Дети, как ни странно, также испытанье,*

*Дети, как деревья, сами не растут.*

*Им нужна забота, ласка, пониманье,*

*Дети - это время, дети – это труд!*

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

**Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.**

В новой обстановке малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, стрессе, который не прекращается ни на минуту особенно в первые дни.

**1. Эмоции ребенка.** В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача.

Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу.) На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

**2. Контакты со сверстниками и воспитателем.** Нужно помнить, что

малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

**3. Познавательная активность.** Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

**4. Навыки.** Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребёнок может на короткое время "растерять" навыки самообслуживания. Не волнуйтесь! Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только "вспоминает" забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

**5. Двигательная активность.** Некоторые дети становятся "заторможенными", а некоторые — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

**6. Сон.** Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

**7. Аппетит.** В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей, со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита.

**8. Здоровье.** Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям и он может заболеть в первый месяц. Часто случается так, что причина простуд не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - бегство в болезнь. Организм начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но случается, что она растягивается на 2-3 месяца.

**9. Чем могут помочь родители?** Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно.

**Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность:**

1. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.
2. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.
3. 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!
4. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
5. Дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

### **Рекомендации родителям**

***Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад.***

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.
2. Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
3. Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
4. Сообщайте воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
5. С 4 по 10 день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
6. Поддерживайте дома спокойную обстановку.
7. Не перегружайте ребенка новой информацией.
8. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

***Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями.***

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спине).
5. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
6. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
7. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу. Будьте терпеливы!

## Планы на учебный год.

В основном программа младшей группы в детском саду направлена на развитие самостоятельности ребенка. К 3 годам ребенок должен уметь самостоятельно:

- кушать, используя ложку,
- пить из чашки,
- ходить в туалет, мыть руки,
- убирать игрушки за собой,
- одевать одежду и обувь, раздеваться,
- складывать вещи, вешать,
- расстегивать и застегивать пуговицы

## Список принадлежностей для 2 группы раннего возраста

1. Наматрасник (60X140)
  2. Клеёнка на кровать
  3. Слюнявчик
  4. Сменная одежда
  5. Пакет для грязного белья
  6. Салфетки влажные (большая упаковка)
  7. Мыло жидкое
  8. Туалетная бумага (4 рулона)
  9. Платочки носовые бумажные (большая упаковка)
  10. Салфетки
  11. Градусник ртутный
  12. Альбом для рисования
  13. Гуашь
  14. Ватные палочки
  15. Пластилин мягкий
  16. Книга по возрасту
  17. Карандаши цветные (6 цветов)
  18. Пенал для карандашей круглый, пластмассовый
  19. Упаковка бумаги для принтера
  20. Развивающая игра
- (ВСЕ ПОДПИСАТЬ)**