



СОВЕТЫ ПО АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Детский сад – новый период в жизни ребёнка, вызывающий на первом этапе, этапе адаптации, у малыша стресс. Именно поэтому большинство детей в первые месяцы посещения садика реагируют на него плачем.

Чем старше ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться. Нормой адаптации к детскому саду является срок до 6 месяцев.

В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит планировать важных дел, лучше отложить выход на работу.

Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения садика. Необходимо заранее создать дома для ребёнка режим дня (сон, игры, приём пищи), соответствующий режиму в детском саду.

Приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребенка морально – рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не перестараться – не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, ведь это может вызвать у ребенка страх.

Еще один совет – до начала посещения садика приобщайте ребенка к совместным видам деятельности: побольше гуляйте на детской площадке, приглашайте гостей и т.д.

К тому же, желательно почаще отлучаться от ребенка, чтобы он привыкал к тому, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернуться – такая ситуация разлуки должна перестать быть для вашего малыша сильным стрессом.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ



1. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух-трех часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 1-2 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желания малыша, можно оставить его в саду на целый день.

2. «Как прошёл день?». Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил

впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у детей позитивное отношение к дошкольному учреждению.

3. Во время адаптации ребёнку особенно важен физический контакт с мамой и её ласка. Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить: видимо ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

4. Моральная подготовка к садику. Желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

5. Соблюдайте режим дня. В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в саду, повторять те виды деятельности, которым малыш уже обучился. Не устраивайте «отсыпных» дней: если ребёнок не высыпается, значит пересмотрите свой режим.



ВИДЫ АДАПТАЦИИ

Адаптацию малыша к детскому саду можно разделить на три вида: легкая, средняя и тяжёлая.

Лёгкая и средняя формы сопровождаются небольшим повышением плаксивости ребёнка и длятся примерно до 2-3 месяцев, после которых ребёнок осваивается в обстановке детского сада и с радостью ходит в него каждый день.

Тяжелая же форма адаптации может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо - резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Кроме того, малыш очень часто болеет - (в данном случае болезнь нередко связана с нежеланием ребенка идти в детский сад). Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют.

Если родителям пустить такую ситуацию на самотек, это может перерасти в серьезные нервные заболевания и расстройства ребёнка. В некоторых случаях нельзя будет обойтись без консультации специалиста, если собственных возможностей уже не хватает. Позаботьтесь о моральном благополучии вашего ребёнка. Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребёнка за слёзы. Это недопустимо! От вас наоборот требуется повышенное количество любви, а также терпение, забота и ласка.

В период адаптации к детскому саду как можно больше времени проводите с ребёнком! Этим вы показываете, что вы всегда рядом и окажете малышу поддержку в любой ситуации.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ В ДЕТСКОМ САДУ

Есть несколько рекомендаций для того, чтобы этот день прошел более успешно:

1. Не нервничайте сами и тем более не показывайте свою тревогу ребёнку. **ПОМНИТЕ!** Тревога и беспокойство родителей передается детям.

2. Отправить в детский сад ребенка можно лишь при условии, что он полностью здоров.

3. Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается и т.д.

4. Целесообразно в первые дни приводить ребенка только на прогулку, где условия напоминают условия домашнего двора

5. В привыкании к новым условиям важную роль играет создание «домашней» обстановки в детском саду. Для этого пусть ваш малыш возьмёт с собой свои игрушки. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и поможет ему отвлечься от расставания с родителем. Пусть игрушка ходит вместе с ребёнком в садик ежедневно, а вы расспрашивайте малыша о том, что с игрушкой происходило в детском саду: кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно? Таким образом, вы узнаете много интересного о том, как вашему ребёнку удастся привыкать к садику.

6. Все время показывайте и говорите ребенку о том, насколько сильно вы его любите.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Первая неделя проходит очень эмоционально для ребенка, поэтому взрослым нужно запастись терпением.

Возможно вам покажется, что поведение ребенка становится более капризным, по вечерам вас могут ждать неожиданные истерики, скандалы с криком и плачем. **Причин такого поведения ребёнка может быть несколько:**

Во-первых, действительно, адаптация к садику - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка.

Во-вторых, в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, поэтому выплескиваются они только вечером дома...

В первую неделю следуйте таким рекомендациям:

1. создайте спокойный, бесконфликтный климат в семье. Щадите нервную систему ребенка: на время прекратить походы в цирк, театр, в гости. Максимально сократите просмотр телевизионных передач!!!

2. Не реагируйте на выходки ребёнка и не наказывайте за капризы. Когда ребёнок «остынет», скажите ему, что расстроены его поведением. Когда ребёнок попросит прощения, крепко обнимите его и поцелуйте. Скажите ему: «Я люблю тебя всегда, а когда ты себя хорошо ведёшь – ещё больше!»

3. Когда вы оставляете ребёнка в детском саду, то расставайтесь с ним легко и быстро. Долгие прощания с обеспокоенным выражением лица вызовут у малыша ненужную тревогу: «Раз мама так волнуется, значит здесь со мной может что-то случиться, здесь небезопасно!», и поэтому ребёнок долго не будет отпускать вас...

4. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель в садик ребёнка водил ОТЕЦ.

5. Если у ребёнка нет сильных проявлений стресса (кошмары каждую ночь, повышение температуры, понос на нервной почве и т.д.), то старайтесь не делать перерывов в посещении садика. Вариант «сегодня мы в садик не пойдём – что-то дочка капризничает» только замедлит процесс адаптации вашего ребёнка к садiku и подскажет ему способ симулирования («если капризничать и «болеть», то мама в садик не поведёт...»).

ПРИЗНАК УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ К САДИКУ

Когда малыш весело начинает говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный признак того, что он освоился и адаптация к детсаду завершена.

