

Особенности адаптации детей к детскому саду

Период начала систематического посещения детского учреждения очень сложен для каждого ребенка.

При переходе к новому укладу жизни у него меняется все:

- ◆ режим дня,
- ◆ окружающие его взрослые,
- ◆ обстановка,
- ◆ пища,
- ◆ появляются новые сверстники.

Поэтому совершенно естественно, что ребенок испытывает в это время большие эмоциональные и физические перегрузки.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

При легкой адаптации настроение ребенка становится устойчивым уже в течение первого месяца. К концу этого периода у ребенка обычно нормализуется аппетит, налаживается сон, не возникают острые заболевания.

Тяжелая адаптация может растянуться на несколько месяцев и сопровождаться длительными и тяжелыми заболеваниями.

Можно ли сделать процесс адаптации менее болезненным для ребенка?

Конечно, можно! Для этого нужно соблюдать некоторые рекомендации.

Родителям желательно поддерживать тесный контакт с сотрудниками детского сада. Тогда сотрудники к моменту прихода ребенка в группу будут знать как можно больше о его привычках, и воспитатели по возможности постараются создать хоть некоторые условия, схожие с домашними.

В первые дни и недели посещения детского сада, когда малыш испытывает эмоциональную перегрузку, родителям желательно следовать некоторым рекомендациям:

- ◆ быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми,
- ◆ не перегружать ребенка новой информацией,
- ◆ поддерживать дома спокойную обстановку,
- ◆ не посещать многолюдные места,
- ◆ не принимать дома шумные компании.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ ПРИ РАССТАВАНИИ С РОДИТЕЛЯМИ?

◆ Самое главное в такой ситуации — не отчаиваться, так как после периода адаптации ребенок, скорее всего, уже не будет так расстраиваться после вашего ухода.

◆ Постарайтесь при расставании сами быть спокойными и уверенными. В противном случае ребенок может легко уловить ваше беспокойство, и будет расстраиваться сильнее и плакать еще больше.

◆ Будьте тверды и последовательны в своих поступках.

◆ Не позволяйте ребенку манипулировать собой и вынуждать вас из-за слез и капризов забирать его домой. Ваша уверенность и доброжелательное отношение постепенно помогут ребенку обрести спокойствие.

◆ Проанализируйте, так ли переживает ваш малыш, если в детский сад его приводит не мама, а папа или другой член семьи. И если с кем-то из них ребенок по утрам чувствует себя более комфортно, то, пока он не адаптируется, пусть его приводят бабушка или дедушка, старшая сестра или брат.

◆ Спросите воспитателя, как долго после вашего ухода ребенок плачет. Если он успокаивается довольно быстро и перестает плакать, то спокойно отправляйтесь на работу или учебу. Ваш ребенок наверняка чувствует себя отлично.

◆ Если воспитатель сообщает вам, ребенок плачет еще очень долго после вашего ухода, постарайтесь узнать, какие занятия и игрушки способны отвлечь малыша от горьких переживаний: интересная книжка, яркая игрушка, завтрак или веселая игра с детьми.

◆ Тогда по дороге в детский сад вы сможете подробно рассказать ребенку, какое приятное событие или какая интересная игрушка ждут его в группе.

◆ Если же воспитатель говорит, что ребенок плачет в течение всего дня, то можно предложить малышу взять с собой в группу какой-либо дорогой для него и привлекательный предмет: игрушку, книжку или предмет, который принадлежит маме и будет о ней напоминать (ленту, платок и т.д.).

◆ Можно повесить в группе фотографии мам всех детей. Пусть ребенок видит ваше лицо и вспоминает вас.

◆ Некоторые психологи советуют родителям найти какой-нибудь ненужный ключ, который можно ежедневно вручать ребенку, провожая его в детский сад. Положите ключ в кармашек малышу и скажите, что это ключ от квартиры (или от дома), и что вы не сможете без ребенка (у которого остался ключ!) попасть домой. Это поможет малышу приобрести уверенность, что мама и папа обязательно придут за ним вечером, "не забудут" его в детском саду.

◆ Зная, что ваш малыш трудно переживает каждое утро разлуку с вами, попробуйте накануне, заранее придумать и отрепетировать несколько разных способов прощания. Например, воздушный поцелуй, крепкое рукопожатие, обоюдное

поглаживание по спине и др. Это поможет отвлечь ребенка от грустных мыслей, а со временем, став своеобразным ритуалом, станет радовать и ребенка, и родителей.

◆ Забирая ребенка из детского сада, спросите воспитателя, чем занимался малыш в течение дня. Попросите воспитателя обязательно заметить утром, какая красивая одежда на ребенке. Иногда даже такой обычный прием отвлекает ребенка от грустных мыслей и переживаний и делает воспитателя более близким и понятным ребенку.

◆ Даже если вы очень устали после работы, раздражены, сердиты на мужа или начальника, постарайтесь не показывать это ребенку. Как бы он ни был мал, он обязательно "прочитает" ваше состояние. Пусть лучше малыш почувствует, что момент встречи с ним для вас праздник. Будьте внимательны к нему. Похвалите, поцелуйте. Сходите вместе в парк, на игровую площадку. Даже если у вас совсем мало времени.

◆ Известный отечественный психолог А.И. Захаров рекомендует родителям дать ребенку возможность после детского сада побегать, попрыгать, поиграть в подвижные игры. А вечером дома устройте небольшой семейный праздник, например, совместное чаепитие, во время которого вы можете похвалить ребенка за проведенный день в детском саду при всех участниках этого маленького праздника.

◆ Все это поможет ребенку понять, что его любят, ждут его прихода из детского сада, гордятся им.

Итак:

- ✓ Соблюдайте дома в выходные и праздничные дни режим детского сада.
- ✓ Рассказывайте ребенку о том, что ждет его в детском саду.
- ✓ Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
- ✓ Попросите других членов семьи отводить ребенка в детский сад.
- ✓ Дайте ребенку с собой его любимую игрушку или какой-то другой предмет.
- ✓ Принесите в группу свою фотографию.
- ✓ Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания.
- ✓ Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
- ✓ После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте возможность ребенку подвигаться, поиграть в подвижные игры.
- ✓ Устройте семейный праздник вечером.
- ✓ Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
- ✓ Будьте терпеливы.

Удачи!