

Адаптация ребенка в детском саду



Режим.

Первая трудность, возникающая в начале посещения детского сада, – новый режим. Ребенку сложно перестроится к новым требованиям, поэтому режим детского сада стоит узнать заранее и придерживаться его в домашних условиях за месяц-полтора до начала посещения, строго соблюдая распорядок по дням и часам.

Спать пора.

В адаптационный период важно правильно организовать ночной сон ребенка. На фоне постоянного недосыпа у детей развиваются невротические состояния, в результате которых адаптация проходит длительно и болезненно.

Доброе утро.

Резкое пробуждение, особенно в фазе глубокого сна, недопустимо. Оно приведет к капризам, вялости и раздражительности ребенка. Идеальный вариант, когда он просыпается самостоятельно. Если этого не происходит, то поможет соблюдение простого правила – будить ребенка минут на 10 раньше, давая возможность понежиться-потянуться в теплой постели.

Ты уже большой.

К моменту поступления в дошкольное учреждение необходимо научить ребенка желательным: умываться, одеваться, засыпать, аккуратно вести себя за столом, пользоваться ложкой, пить из чашки, пользоваться горшком.

Процессу употребления пищи важно уделить особое внимание. Эти навыки значительно снизят дискомфортные ощущения при попадании в незнакомые условия.

Никаких дополнительных нагрузок.

Ребенок попадает в новую обстановку, знакомится с новыми людьми, получает массу эмоциональных переживаний в течение дня, поэтому в домашних условиях все нововведения должны быть минимизированы или полностью исключены. Максимальное внимание. В период адаптации к детскому саду ребенка окружают вниманием и заботой. Полноценный отдых, спокойная атмосфера в доме становятся приоритетными направлениями помощи родителей. Ограничивают посещение развлекательных мероприятий, принимать гостей и самим ходить в гости лучше после того, как ребенок адаптируется. Дополнительные впечатления увеличат нагрузку на психику ребенка, которая и без того претерпевает серьезные испытания. Как облегчить привыкание.

Советы психолога для родителей

- Заранее ознакомиться с режимом и расписанием дошкольного учреждения. Это позволит приблизить домашние условия к условиям детского сада и заблаговременно приучать ребенка к нововведениям.
- Сначала ребенка оставляют на 2 часа. Постепенно время пребывания увеличивают.
- Этот период индивидуален и длится у разных детей от 2 недель до 6 месяцев;
- Период привыкания длится достаточно долго, поэтому родителям не стоит планировать выездные мероприятия. В это время все внимание должно быть сосредоточено на ребенке; оптимально завести лист учета дней адаптации, где родители записывают основные моменты: как ребенок проснулся, с какими эмоциями собирался в детский сад, как прошло расставание, какие переживания испытывал в течение дня (с его слов) и после того, как его забрали домой;
- Ребенок должен слышать только положительные высказывания о детском саде и воспитателях. Негативное мнение взрослых и у ребенка сформирует отрицательное отношение к дошкольному учреждению;
- Режим дня детского сада следует соблюдать и в условиях дома; адаптационный период требует исключения мероприятий по отлучению ребенка от вредных привычек. Например, решение проблемы с соской на некоторое время стоит отложить, потому что такое событие травмирует и без того перегруженную психику ребенка;

- Следует окружить ребенка заботой и вниманием. Это касается всех членов семьи. Конфликты и разногласия необходимо минимизировать; проявление терпимости к детским капризам, возникающим в этот период из-за перегрузки нервной системы ребенка;
- В детский сад ребенок может брать с собой любимую игрушку. Такой прием позволит снизить дискомфортные ощущения от разлуки с мамой и привычной обстановкой;
- Расставаться с ребенком по приходу в детский сад надо быстро. Если этот момент затягивается, то появляются капризы и слезы. Обеспокоенная мама – это вдвойне обеспокоенный ребенок;
- Игровая форма похода в детский сад заинтересует ребенка, принесет положительные эмоции. Например, придуманная сказка или игра в догонялки по дороге в ДОО, станут хорошим стимулом посещения дошкольного учреждения;
- Каждый день, забрав ребенка из детского сада, необходимо говорить с ним о прошедшем дне, задавать вопросы о том, чем он занимался, что ему понравилось. Акцентировать внимание необходимо на положительных моментах, негативные факты лучше опускать, чтобы не тревожить малыша;
- Воспитатели должны быть осведомлены о личностных особенностях ребенка, а врачом и медсестрой изучена медицинская карта; в случае появления особых проблем, которые не удастся разрешить самостоятельно, следует обратиться к психологу. Он подскажет, как облегчить адаптационный период и снять напряжение у ребенка.
- Подготовка к переменам должна быть заблаговременной. Оптимальный возраст, благожелательная атмосфера в семье и поддержка персонала дошкольного учреждения играют важную роль в процессе адаптации. Благоприятное разрешение адаптационной проблемы позволит ребенку с удовольствием посещать детский сад.

