



Адаптация ребенка к детскому саду



Всем малышам рано или поздно приходится идти в сад, и подготовку ребенка к ежедневному расставанию с мамой нужно начинать заранее. Тогда ребенок постепенно привыкнет к новой организации жизни.

Детство — такое время, когда из беспомощного малыша, который полностью зависит от родителей, постепенно вырастает ребенок, способный обходиться без чрезмерной опеки и контроля, а потом и взрослый, готовый к самостоятельной жизни. Ежедневное расставание с мамой — один из этапов этого взросления.

Как им научиться расставаться без лишних страданий? Только предварительной подготовкой, начинающейся с игр. Ещё до посещения детского сада мама иногда должна заниматься своими личными делами, оставляя ребёнка на попечение родных или няни. И даже дома мама время от времени уходит в туалет, готовит еду или говорит по телефону. Если ребенок играет, ведет себя спокойно, не плачет, значит, первая тренировка с маминым отсутствием прошла хорошо; мама вернулась, обняла, включилась в игру, малыш ей рад. Так он начинает привыкать, что мама всегда к нему возвращается. После этого маме чаще стоит выходить из дома одной, чтобы малыш научился расставаться на более длительный промежуток времени.

Иногда кажется, что самое простое — убежать от ребёнка, пока он спит, чтобы избежать сцен и слез. Но это нечестно по отношению к ребенку. Ведь это мы знаем, что взрослые никогда не бросят ребенка и всегда возвращаются домой, а малышу, который проснулся и не нашел мамы, это неизвестно. Ребенок может начать плохо засыпать, потому что боится не найти маму после пробуждения. Поэтому лучше уходить когда ребёнок бодрствует, чтобы он научился легко отпускать зная, что мама обязательно вернётся.

Сложнее всего период расставания проходит у детей в возрасте полутора-трёх лет. Ребенок виснет на маме, плачет, если мама уходит. Не ругайте его и не расстраивайтесь сами, это не каприз, а инстинкт, который требует, чтобы ребенок был рядом с мамой. Лучше повернуть ситуацию в управляемое русло.

1. Придумайте свой постоянный ритуал прощания: объятия, поцелуи, ласковые словечки, махание ручками... Постарайтесь начать заранее, ещё до ваших долгих расставаний, играть в эту игру, даже уходя в душ. Сразу после возвращения обязательно обратите внимание ребенка на то, что вы снова дома и рады встрече.

2. Перед уходом (зависит от того на какое время вы уходите) объясняйте малышу, что он позавтракает, погуляет, поспит, поиграет, а потом мама вернется.
3. Можете разрешить малышу спать на вашей подушке в ваше отсутствие днём или оставляйте что-нибудь из своей домашней одежды.
4. Если у малыша есть любимая игрушка, прощайтесь с ней тоже и проговаривайте ей тоже ваши планы.
5. Расстроенный вашим уходом малыш должен видеть вас веселой и позитивной; как бы ни щемило ваше сердце при расставании, постарайтесь развеселить его шуткой или даже смешными гримасами.
6. Делитесь с малышом вашими планами на вечер, говорите ему, что по возвращении будете с ним играть в игры, читать любимые книжки, есть любимую еду...
7. По возвращении домой обязательно говорите малышу, как вы по нему скучали — так и он будет понимать, что для вас на первом месте он.

В дошкольном возрасте ребенок становится взрослее и лучше понимает ваши объяснения, но и переживает глубже и дольше. Для него очень важно быть любимым, он и сам научился вас любить и дорожить тем временем, когда вы вместе. В этом случае ваша задача — помочь ребенку понять, что, хотя вы уходите, вы продолжаете его любить и скучаете по нему.

Невозможно полностью избавить ребенка от переживаний при виде мамы, которая уходит. Это естественная реакция любого любящего человека, пусть пока и маленького. Задача взрослых — объяснить ребенку, почему маме необходимо уйти: чтобы быть сильной и успешной в этом мире, довольной и счастливой (придумайте свой вариант почему вы уходите). При этом ребенок должен быть уверен, что забота о нем и любовь к нему всегда будет для мамы на первом месте.

Если дети вам доверяют, им будет легче смириться с расставаниями.

**Адаптация
ребёнка
в детском саду**

Советы родителям





Совет первый - Неполный день


Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

Совет второй - Правила личной гигиены

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касается личной гигиены.

Постарайтесь придерживаться их дома - тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика.

Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.



Совет три - Еда

Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания.

Организм ребенка привыкает к перекусам и в саду ему этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Есть ли ребенок сад или ему нужна помощь?

Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут общаться с вашим малышом.

Совет четыре - сон

Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валяются с ног от усталости.





Совет пять - Одежда

Одежда должна быть удобной и комфортной. Что для вас важнее – чтобы он выглядел самым модным и стильным или, чтобы он не боялся испачкаться и помять одежду? Обратите внимание на удобство застежек. Пусть маленький человек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребенку.

Совет шесть - Игрушки

Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, с которыми он готов поделиться, и пропавшая или порченная которых не вызовет бурю слез. Полните сейчас идет адаптация к детскому саду, это и так тяжело для вашего ребенка, и лишние потрясения ему совсем ни к чему.



Совет семь - Расставание

Расставание с мамой – для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель положит в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего, причина в ритуале расставания.

Необходимо придумать или изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.

Совет восемь — Никогда не обманывайте ребенка

Обман – даже если у вас изменились планы – может стать очень тяжелой правдой для ребенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду. Поэтому, если не уверены, сможете ли выполнить свое обещание – лучше забрать ребенка раньше без предупреждения – это станет для него приятным сюрпризом.

