

Советы родителям по адаптации ребенка в детском саду

Неполный день

Не оставляйте сразу ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в детском саду увеличивайте постепенно.

Правила личной гигиены

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в детском саду, особенно те, что касаются 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.

Еда

Не приучайте детей к перекусам, соблюдайте режим питания. Организм ребенка привыкает к перекусам и в детском саду ему этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Ест ли ребенок сам или ему нужна помощь? Уверенно пользуется ложкой и вилок? Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.

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.

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.

Игрушки

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

Расставание

Расставание с мамой — для всех животрепещущий вопрос. Многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель поможет вам 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.

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.

Позитивный настрой

Часто родители спрашивают, сколько времени длится адаптационный период? Конечно, многое зависит от самого ребенка. Но если вас ждут на работе, то начинайте приучать малыша к условиям дошкольного учреждения за 4-6 месяцев до выхода на работу. Заметим, как мы, взрослые, порой бываем, черствы к нашим детишкам. В этот трудный для малыша период, когда все незнакомо ему в дошкольном учреждении, мы начинаем отсчитывать, в какой временной отрезок уложился малыш, привыкнув к новым условиям жизни. Одни считают: ровно 128 дней. Другие дают месяц-два, иначе приговор: "Не детсадовский ребенок". Да не бывает таких! Такими бывают сами взрослые. Если мама с ужасом вспоминает свое детство в стенах неудачного детского садика, она неосознанно закладывает в сознание ребенка негативный образ детского учреждения. В сердцах такая мама восклицает: "Почему не ешь сам? Вот отдам тебя в детский сад, останешься голодным - никто кормить тебя там не будет! Тогда быстро возьмешься за

ложку!", "Убирай игрушки сам! Вот пойдешь в детский сад, там тебе спуска не дадут!". А еще печальнее, когда начинают пугать темной комнатой, углом.

Важно позитивно настроить ребенка на грядущие перемены в его жизни.

Постарайтесь как можно больше рассказывать, как вы сами ходили в детский сад, что было там интересно, занимательно. Можно даже придумывать истории с детьми, которые ходят в детский сад. А еще лучше говорить: "Научишься одеваться сам, тогда тебя примут!", " Ты сегодня толкнул своего друга Рому, зачем такие дети детскому саду? Там все добрые и приветливые. Пора исправляться! Времени осталось мало".

Адаптация – что это!?

Пришло время и малышам отправиться в детский сад. Многие и поверить не могут, что их кроха, буквально вчера лежавший в колясочке, останется наедине с другими детьми и воспитателями. Но время идет, и приходится смириться с мыслью, что двухлетний человечек постепенно становится социально активным и уже вполне способен проводить часть времени в детском коллективе. Все равно, без переживаний не обойтись. Как морально подготовить ребенка к посещению детского сада?

Прежде всего, не должно быть никакого давления. Одним детям можно представить это как продвижение вперед: "Ты теперь большой и скоро пойдешь в садик, у тебя будут друзья, как у твоей сестры (или брата), воспитательница научит вас рисовать, и ты покажешь нам свои рисунки". Другим - детский сад лучше представить как место, где все играют (что, впрочем, верно): "Ты найдешь там новые игрушки, книги, вы будете слушать музыку и, может быть, смотреть фильмы или кукольные спектакли". И уж, конечно, не должно быть угроз такого типа: "Вот увидишь, воспитательница быстро заставит тебя слушаться... Если не будешь есть, я оставлю тебя в детском саду".

Если ребенок плачет. В первый день отвести ребенка в детский сад должен кто-то из родителей, даже если в другие дни это будет делать соседка или няня. Если при расставании он заплачет, это обычное явление, почти нормальное. Смело уходите. Если вы останетесь, ребенок начнет жалеть себя (а вы - его). Когда вы уйдете, новая обстановка отвлечет его. Забирайте непременно сами, на первых порах это действительно необходимо.

Если же по прошествии 2 недель ребенок по-прежнему плачет при прощании, обсудите с воспитательницей дальнейшую линию поведения.

Возможно, он еще не созрел для детского сада. Заведующая скажет вам, сможет ли она принять его позже в течение года.

Вполне возможно, что это вы, его мать, еще не созрели для разлуки с ребенком и своей тревожностью затрудняете его адаптацию к детскому саду. В таком случае эстафету может принять отец, который будет встречать и провожать ребенка до тех пор, пока он не привыкнет. Если же ребенок быстро адаптируется к новым условиям, тем лучше. Однако следует знать, что иногда трудности появляются через 3 недели, даже через месяц. Однажды утром без всякой видимой причины ребенок может расплакаться перед уходом; иногда он видит кошмарные сны; или еще: просидев 2 дня дома с легкой простудой, на 3-й - он отказывается утром вставать.

Что происходит? В первые 2-4 недели оказывали свое действие и притягательность новизны, радость общения с другими детьми; он был горд тем, что ходит в детский сад, как старшие дети. Затем, возможно, в связи с тем, что ребенок слишком быстро оказался предоставленным самому себе или посторонним (например, соседка отводит его утром или забирает вечером), или же почувствовал себя потерянным среди такого количества детей, он теперь оценил свои потери, связанные с поступлением в детский сад (привычные удобства, небольшая группа детей, с которыми он находился вместе у няни или в яслях, прогулки с мамой и др.). И тогда разыгрывается настоящая драма в тот момент, когда ее уже не ждали.

Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Например, старайтесь, как можно чаще сами отводить его в детский сад или забирать оттуда. Если он обедает в саду, следует внимательнее отнестись к ужину, а в выходной день можно составить меню по желанию ребенка. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям. Появление у ребенка желания подарить воспитательнице цветы (что вполне естественно) или пригласить к себе нового-товарища по детскому саду свидетельствует о том, что для него больше не существует резкой границы между жизнью дома и в детском саду, отныне одна является продолжением другой.

Поддерживайте с детским садом тесные связи, регулярно беседуйте с воспитателем. Она наверняка расскажет вам о вашем ребенке немало такого, чего вы не замечаете, и что вам будет полезно узнать. Часто дети ведут себя в детском саду иначе, чем дома, и здесь воспитательница поможет вам раскрыть и решить некоторые небольшие проблемы. Со своей стороны вы, беседуя с ней, можете помочь ей лучше понять реакции ее маленького воспитанника.

Детский сад — важный этап в жизни ребенка, когда он учится общению, поведению в коллективе, взаимодействию со сверстниками. Пропускать этот этап крайне нежелательно: ведь тогда всеми необходимыми социальными навыками ребенку придется овладевать в школе.