

"Как помочь ребенку быстро и успешно адаптироваться к детскому саду"

*Подготовили материал: педагог-психолог Потапова Е.В.
и старший воспитатель Беленок О.Г.*

Когда ваш малыш придет в детский сад, для него начнется новая жизнь. К сожалению, адаптационный процесс протекает зачастую сложно и болезненно.

Посещение детского сада становится стрессовой ситуацией. Ребенок испытывает внутренний дискомфорт, который приводит к капризам, истерикам, отказам от еды, сна, общения со сверстниками, болезням.

Появляются нежелательные для его возраста привычки (снова начинает сосать палец, грызть ногти и т. п.). Это свидетельствует о трудностях адаптационного процесса.

Трудности адаптации испытывают чрезмерно опекаемые в семье дети, дети, у которых не привиты элементарные навыки самообслуживания, самостоятельности.

Родители, несмотря на стремление ребенка сделать что-то самостоятельно, стараются помочь ему – так быстрее, меньше хлопот. Ребенок чувствует себя в детском саду беспомощным и не приспособленным к новым условиям.

Дети, привыкшие к общению только с родителями, лишенные возможности общаться со сверстниками, также испытывают трудности, потому что навык общения уже сформирован (ребенок должен видеть, что существуют такие же, как он, дети, со своими потребностями, желаниями). Наличие у ребенка стереотипов, которые формируются в семье, и накладывают отпечаток на его поведение, и затрудняют процесс адаптации.

Чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада и чтобы он вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить вам ряд рекомендаций: необходима подготовительная работа с ребенком.

Рекомендации родителям:

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к д/саду, он чувствует Ваши переживания.

2. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте парки, детские площадки, приучайте к игре в песочницах, ходите на дни рождения друзей, праздники...

3. Максимально приближайте домашний режим к распорядку дня в детском учреждении, при выполнении режимных моментов поощряйте и развивайте детскую самостоятельность. Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.

4. О предстоящем поступлении в д/с беседуйте с ним, как о радостном событии. Воздержитесь говорить о собственных опасениях и критических высказываний и замечаний в адрес д/сада и его сотрудников в присутствии ребенка.

5. Чем больше ребенок будет знать о дошкольном учреждении, чем лучше будет с ним знаком, тем легче пройдет его период адаптации.

6. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка.

7. Дайте ребенку в д/сад любимую игрушку, уговорите оставить ее переночевать в садике, а наутро снова с нею встретиться. Если ребенок не соглашается, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими детьми.

8. Будьте спокойны и не проявляйте своего беспокойства, особенно когда уходите. Расставайтесь с ребенком легко и быстро, чтобы не вызвать у него тревогу.

9. Придумайте и отрепетируйте несколько различных способов прощания, ребенку легче будет вас отпускать.

10. Ребенок спокойнее переживает разлуку с матерью, если в первые несколько недель его в д/сад будет приводить отец, бабушка или дедушка. Уменьшите нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра; сократите просмотр телевизионных передач.

11. Эмоционально поддерживайте малыша: общайтесь с ребенком больше, чаще обнимайте его, поглаживайте, называйте ласковыми именами. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.

12. Будьте снисходительны, терпимее к его капризам. При явно выраженных невротических реакциях оставьте дома.

13. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.

14. Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.

15. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в Семье.

16. Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.

17. Выполняйте предписания врача, советы и рекомендации воспитателей и психолога.

18. Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.

19. Следует снизить уровень требований. Не ругать и не наказывать ребенка. Лучше не сравнивать его поступки с другими детьми.



***И самое главное - любите и принимайте ребенка
таким, какой он есть!***