

Адаптация в детском саду



Начальный период посещения детского сада очень сложен для детей. Чтобы облегчить процесс адаптации, важно уделять ребенку в этот период особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

Рекомендации родителям:

- Вы должны быть уверены, что посещение детского сада вашим ребенком необходимо в данный момент. Ребенок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности «садовского воспитания». Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
- Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские площадки, праздники, дни рождения, приучайте к играм со сверстниками.
- До начала посещения детского сада желательно обучить ребенка элементарным навыкам самообслуживания: пользоваться горшком, мыть руки, самостоятельно есть и т.д.
- Расскажите малышу, что такое детский сад и зачем туда ходят дети. Постарайтесь простыми словами создать положительный образ садика. Подробно расскажите малышу о распорядке дня, что, как и в каком порядке он будет делать. Например: в детский сад ходят такие же дети как и ты. Они там вместе играют, кушают, гуляют. В детском саду есть много игрушек и добрые воспитатели, которые заботятся о детях.
- Приучайте ребенка к детскому саду постепенно. Заранее приведите его в группу, чтобы он познакомился с воспитателем, погулял вместе с детьми. Первое время оставляйте ребенка в саду на два-три часа. Забирайте во время прогулки, до обеда. Увеличивайте интервал посещения постепенно.
- Подключите к процессу адаптации всех родных и близких. Пусть все хвалят детский садик и самого ребенка, что он уже такой большой - ходит в сад. Просят рассказать, что ему в саду нравится больше всего.
- Поговорите с ребенком о возможных трудностях. Объясните, к кому он может обратиться за помощью. Но, не создавайте у ребенка иллюзии, что все будет выполнено по первому его требованию. Объясните, что в группе много детей и иногда придется подождать своей очереди.
- Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребенку все, что может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь, спортивную форму и т.д.).
- Никогда не пугайте ребенка детским садом или воспитательницей. Дети чувствуют негативный настрой родителей к саду. Если маме здесь не нравится, если она плохо о саде отзывается, значит там плохо, и я туда не хочу.



Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями

Период адаптации у всех детей разный. В среднем он занимает, примерно, 1 месяц. Кто-то из детей с первого дня посещения сада чувствует себя там прекрасно и ходит всегда с удовольствием. Но, есть дети, которые и через 3 месяца могут рыдать, расставаясь с мамой.

Слезы – единственный способ, которым ребенок может показать, что он беспокоится. Ребенок не боится остаться без мамы, он вовсе не думает, что ему будет в саду плохо, его беспокоит сама ситуация расставания.

Поэтому, **совет № 1** – не затягивайте процесс расставания. Чем дольше мама уговаривает и ласкает, тем сильнее «заводится» малыш. Придумайте ритуал прощания, который поможет вам быстрее расстаться. Например: чмокнуть в щечку, обнять, помахать рукой, послать воздушный поцелуй, сказать особые словечки. Ритуал прощания принесет позитивные моменты в ваше расставание.

Не показывайте своих страхов и опасений по поводу пребывания ребенка в детском саду. Не позволяйте себе критики в адрес сада в присутствии малыша. Ваши переживания будут негативно восприняты самим ребенком, что вызовет в нем страх, неуверенность и нежелание идти в это место.

Совет № 2–расскажите ребенку, куда и зачем идете вы. Только простыми словами. Например: я иду на работу и буду там печатать на компьютере. Затем обсудите, что, так как ребенок уже взрослый, он тоже идет на свою «работу». На своей «работе» он покушает, погуляет, поиграет с другими детьми, а потом будут все вместе встречать мам.

Совет №3 - обсудите с малышом, когда вы за ним придете и что будете делать после детского сада. Например: я приду за тобой, когда ты будешь кушать печенку, после сна, и мы пойдем гулять в твой любимый парк. Приятные ожидания улучшат эмоционально тяжелое состояние малыша. Держите свое слово: если обещали забрать малыша до обеда, не нарушайте обещание. В противном случае ребенок перестанет вам доверять и его страхи усугубятся.

Совет № 4 - не дарите ребенку каждодневных «призов» за то, что он вас отпускает. Это не самая лучшая традиция может стать причиной очередных истерик, если вы вдруг однажды придете за ребенком с пустыми руками. Но, если он сам попросит что-то ему принести, не отказывайте, чтобы он чувствовал, что где-то далеко вы о нем помните и готовитесь ко встрече.

И, **совет № 55**, самый главный совет родителям – наберитесь терпения! Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу. Период адаптации не вечен. Наступит день, когда ребенок с легкостью отпустит вас, но только в том случае, если он будет чувствовать от вас любовь и эмоциональную поддержку!