Адаптация ребенка в детском саду

Адаптация – это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Отрыв от дома, близких и родных и встреча с новыми взрослыми людьми и незнакомыми детьми может вызвать у ребенка нехарактерное для него беспокойство. Малыш воспринимает эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты.

Внутренний дискомфорт малыша обычно выражается в капризах, слезах, истериках, отказа от еды и сна, общения со сверстниками. В этот период у ребенка могут появиться так называемые «вредные привычки»: малыш сосет пальцы, грызет ногти, облизывает губы и т.п.

Порой тяжелая адаптация ребенка может сопровождаться частыми простудами, болезненными состояниями. Поэтому очень важно, чтобы переход в стены детского сада был плавным, мягким, безболезненным.

Рекомендации родителям:

Самое главное – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений.

Чем чаще ребёнок будет общаться со взрослыми, детьми в квартире, во дворе, на игровой площадке, около дома т.е. в различной обстановке, тем быстрее и увереннее он сможет перенести приобретённые умения и навыки в обстановку детского сада.

Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка. «Вот как Саша аккуратно кушает, как ребятки в детском саду», «Все ребятки спать легли в свои кроватки и Сонечка тоже спать ляжет в свою кроватке».

Чаще гуляйте с ребенком на детской площадке, не торопитесь вмешиваться в любой конфликт, дайте ребенку возможность поучиться самому найти выход из ситуации, а себе возможность погордиться за ребенка «Вот какой молодец, как ловко забрал свою игрушку, значит может постоять за свое имущество».

Чтобы для ребенка не было шоком неожиданно очутиться в детском саду, показывайте картинки из книг и журналов, на которых изображены дети в детском саду, фильмы и мультфильмы, рассказывайте о детском саде разные интересные истории, чтобы он ждал этого момента, когда он отправится туда.

Старайтесь дать положительную установку ребенку на восприятие детского сада. Рассказывайте ему о жизни в детском садике: про игрушки, прогулки, а также про режим, питание и сон. Пусть малыш видит, что другие детки его возраста тоже ходят в садик, общаются и замечательно проводят там время вместе. Чаще говорите ребенку, что вы гордитесь им: он стал таким большим, взрослым, ему скоро в садик! Подчеркивайте это в разговорах с родственниками и друзьями, чтобы малыш это слышал.

Приводите ребенка в детский сад чуть раньше или чуть позже, чем остальные родители. Малышу ни к чему становиться свидетелем душещипательных сцен прощания детей с родителями. Может, ваш ребенок и не собирался плакать при расставании с вами, но, увидев, как ведут себя другие дети, заплачет обязательно. Расставайтесь с малышом правильно!

Отправьте вместе с ребенком в детский сад любимую игрушку. Знакомая вещь в непривычной обстановке помогает ребенку быстрее успокоиться. Этот нехитрый способ на самом деле очень действенный. Скажите, что игрушка хочет в гости в детский сад, сапожки хотят погулять по дорожкам садика, нужно отнести что-то воспитателю, вкусная котлетка ждет, подушечке грустно от того, что на ней никто не спит и т.п.

Готовьтесь в садик с вечера. Перед вечерним туалетом вместе подготовьтесь к детскому саду: какую игрушку возьмете с собой, что наденете, выполнено ли задание воспитателя, все сложите в пакет и поставьте в коридор.

Старайтесь избегать других стрессовых для ребенка ситуаций. Поход к врачу, прививки, гости – все это лучше отложить на потом, когда ребенок адаптируется к детскому саду.

Ни в коем случае не ругайте и не пристыжайте ребенка за слезы и нежелание идти в детский сад, не сравнивайте его поведение с поведением других детей, лучше всячески демонстрируйте ему свою любовь. Постарайтесь не совершить двух самых распространенных ошибок в воспитании ребенка этого периода: не пугать ребенка садиком и не задабривать обещаниями подарков.

Обязательно заверьте ребенка, что вы его заберете. Не обманывайте ребенка отговорками, что "ты чуть-чуть поиграешь, и я приду". Лучше честно сказать "я приду, когда ты пообедаешь" или "я приду за тобой, когда ты поспишь". Если ребенок будет точно знать, когда за ним придут, он быстрее расслабится и успокоится, а не будет каждую минуту ждать маминого прихода. Объясните ребенку, что другие детишки тоже скучают без своих мам.

Забирая ребенка из сада, всегда интересуйтесь, как прошел день, ознакомьтесь с его "творчеством" и не скупитесь на похвалу.

Прежде чем посещение детского сада станет для ребенка привычным и радостным делом, пройдет немало времени, ведь период адаптации к садику одинаково непрост как для малыша, так и для мамы, которой тяжело доверять воспитание ребенка чужим людям. На то, чтобы освоиться в детском коллективе и свыкнуться с отсутствием мамы каждому ребенку требуется разное количество времени. Будьте терпеливы, проявляйте заботу и внимание к своему малышу, и тогда у него обязательно все получится!