

Рекомендация для родителей.

Адаптация ребенка к дошкольному учреждению.

Адаптация ребенка к детскому саду – это волнительный момент, как для родителей, так и для самого малыша. Для него началась новая жизнь.

Две стороны адаптации: физическая и психологическая

Начав посещать детский сад, то есть место, в котором все для него ново (отсутствие близких рядом, свои правила, режим), малыш испытывает стресс. Ребенку необходимо некоторое время, чтобы привыкнуть к незнакомым обстоятельствам. Процесс адаптации делится на физический и психологический компоненты.

Физическая адаптация включает в себя привыкание к:

- Режиму дня;
- Питанию;
- Прогулкам на новом месте.

К психологической адаптации относятся:

- Расставание с мамой (и другими близкими людьми);
- Постоянный контакт с большим количеством сверстников;
- Необходимость следовать новым правилам, слушать воспитателя;
- Привыкание к самостоятельности;

Протекание процесса адаптации к детскому саду зависит от многих факторов. К этому новому для мамы и малыша этапу необходимо готовиться заранее, принимая во внимание характер и психическую зрелость ребенка. Чтобы облегчить процесс адаптации, родителям стоит заранее начать готовить малыша к новому этапу его жизни. Сделать это можно следующими способами:

- Постарайтесь создать в семье спокойную, дружелюбную атмосферу.
- Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
- Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
- Будьте терпеливы.
- Поощряйте любопытство.
- Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
- Иногда оставляйте малыша с кем-то из родственников или друзей. Так ребенок поймет, что в отсутствие мамы он тоже находится в безопасности.
- Говорите с малышом короткими фразами, медленно, в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые, понятные объяснения.
- Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.
- Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...
- Соблюдайте режим дня, который принят в садике (дневной сон, прогулки и т.д.);
- Приобщайте кроху к общению со сверстниками (почаще ходите в гости, гуляйте вместе с другими малышами);
- Разговаривайте с ребенком про садик. Расскажите, как там весело и интересно;
- Играйте в детский сад, придумывайте про него сказки;
- Если Вы заранее знаете, в какую группу попадет Ваш малыш, попросите воспитателя познакомиться с ним на нейтральной территории (например, на детской площадке).

Как подготовить малыша к детскому саду.

На протяжении периода адаптации ребенку приходится особенно нелегко, поэтому родителям в это время очень важно правильно вести себя, поддерживая кроху и хваля его даже за незначительные успехи.

От того, как относятся к необходимости вести ребенка в сад взрослые, во многом зависит протекание адаптации. Уверенность и спокойствие мамы передается малышу.

Не исчезайте внезапно и не обманывайте малыша. Такая неизвестность очень сильно пугает малыша. Приведя ребенка в сад, обязательно скажите, что сейчас Вы уйдете по делам, но скоро обязательно за ним вернетесь. Будьте конкретны и откровенны (например, «Я иду на работу, а ты пока поиграешь с ребятами. После обеда за тобой приду»).

Время пребывания ребенка в детском саду должно увеличиваться постепенно. Воспитатель, наблюдая за малышом, подскажет Вам, когда он будет готов остаться на обед, а затем и на дневной сон.

Постарайтесь снизить эмоциональную нагрузку малыша (не посещайте места массовых развлечений, играйте в спокойные игры и т.д.).

Будьте терпеливыми к капризам ребенка, ведь оказавшись дома, малыш, возможно, захочет выплеснуть накопившиеся у него эмоции.

Так как в период адаптации дети часто болеют, лучше начинать посещать садик в то время, когда у родителей есть возможность остаться с ребенком дома.

Успешной Вам адаптации.