

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Первые недели посещения ребенком детского сада – важный и волнительный момент в жизни семьи. Каждый родитель желает помочь своему малышу приспособиться к новым условиям, сделать этот период комфортным и интересным.

Характер и длительность адаптации ребенка к детскому саду зависит от:

- от возраста ребенка (чем младше, тем сложнее; оптимальный возраст – 2,5-3 года);
- от состояния здоровья и уровня развития ребенка;
- от индивидуальных особенностей;
- от уровня тренированности адаптационных механизмов (был ли ранее ребенок в таких условиях, где от него требовались новые формы поведения);
- от опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми (положительное отношение к требованиям старших).

Адаптация считается легкой, если нормализация состояния ребенка происходит за 2-3 недели, в среднем этот период занимает около месяца.

Рекомендации родителям:

1. Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома. Желательно ограничить присутствие гостей и развлечений, минимизировать конфликты между членами семьи, отложить решение проблемных вопросов, чаще обнимать, хвалить, поддерживать ребенка, говорить о любви к нему.

2. Будьте терпимее к капризам. Нервная система ребенка в период адаптации перегружена, и ему нужно помочь справиться с эмоциями.

3. Спокойствие взрослого (особенно мамы) – важный фактор уверенности малыша. В действиях взрослого должна чувствоваться уверенность и мягкая настойчивость.

4. В присутствии ребенка всегда положительно отзывайтесь о воспитателях и детском саде.

5. Создайте у ребенка положительные ожидания. Расскажите о том, что, пока нет мамы и папы, малыш может интересно провести время; для удобства восприятия ребенком времени поделите пребывание в группе на короткие промежутки (поел, поиграл, погулял, поел и пришла мама).

6. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.

7. Призовите на помощь сказку. Важным терапевтическим моментом является возвращение мамы за малышом.

8. Обязательно говорите, что придете, и обозначьте, когда. Ни в коем случае не обманывайте ребенка!

9. Придумайте свой ритуал прощания, а после его исполнения уверенно уходите.

10. Пусть отводит ребенка в сад тот взрослый, с кем ребенку легче расстаться (часто это папы).

11. Количество часов, проводимых ребенком в группе, следует увеличивать постепенно, в течение первой недели – не более 2 часов в день.

12. Подготовьте ребенка к комфортному быту в группе (удобная стрижка, удобная одежда и обувь) и взаимодействию с воспитателями и детьми (объясните, как сообщить о своих нуждах, как знакомиться, как обмениваться игрушками и т.п.).

13. Задавайте вопросы, предполагающие положительные варианты ответа. Например: замените «Тебе понравилось в детском саду?» на «Что тебе понравилось больше всего?»; замените «Какие игрушки тебе понравились? Придешь сюда еще?» на «Какой игрушкой ты будешь играть завтра?»; замените «Что ты ел?» на «На завтрак была каша или яйцо?».

Важно помнить, что отрицательное эмоциональное состояние ребенка в период адаптации – это временное явление!