

Статья для родителей

«Адаптация к детскому саду»

Малыш идет в детский сад! Событие это невероятно волнительное, как для ребенка, так и для его родителей. В одних семьях ребенка готовят к этому дню, в других нет, но, вне зависимости от подготовки, не всегда можно предугадать как пройдет адаптация ребенка к детскому саду.

Часто в первые дни знакомства с садом срабатывает эффект новизны, ребенок ходит в группу с удовольствием, легко расстается с родителем. Однако через несколько дней малыш понимает, что сад-это надолго и вот тогда могут начаться капризы и отказ ходить в садик. Это абсолютно нормальное развитие событий, как и ситуации, когда ребенок изначально не хочет в сад и болезненно переживает расставание с мамой и папой.

Родителям стоит настроиться на позитивный лад и быть готовым к тому, что ребенок будет отказываться ходить в садик и нужно будет поддержать маленького человека справиться с весомыми изменениями в его привычном укладе жизни. Не стоит преуменьшать и обесценивать переживания ребенка фразами: «да это ерунда, что ты плачешь» и т.п. Для ребенка этот мир еще не изучен и довольно непонятен, ситуация расставания с мамой создает беспокойство, поэтому задача взрослого – понять и принять чувства малыша, облегчить тревогу, создать положительное отношение к саду.

Несколько полезных рекомендаций, позволяющих облегчить адаптацию ребенка:

- Самое главное – это настрой родителя! Если ребенок чувствует, что мама сомневается, отдавать ли малыша в сад или у мамы при расставании слезы на глазах, то само собой эта грусть и тревога передается ребенку. В первую очередь постарайтесь проработать свои чувства и переживания, это будет первый шаг на пути к легкой адаптации ребенка.

- Настоятельно рекомендуется постепенное включение ребенка в режим сада, плавное увеличение количества часов пребывания малыша в саду. Начинать можно с пары часов и постепенно увеличивать время, в зависимости от готовности ребенка.

- Старайтесь, чтобы режим дня у малыша на выходных был максимально приближен к режиму сада;

- Не задавайте вопросов, на которые можете получить негативный ответ: «Тебе нравится в садике?» «Воспитатель хорошая?» «Завтра пойдем в сад?». Заменяйте их на вопросы-утверждения: «Вы сегодня с Анной Ивановной лепили из пластилина, это так интересно, правда?» «Ты сегодня дружно играл с ребятами, вам было весело?» и т.д.

- Когда ребенок рассказывает вам о садике, положительно реагируйте на все, что он говорит, либо старайтесь перевести негатив в нужное русло. Если ребенок не хочет говорить о саде, не давите, но наблюдайте.

- Не обсуждайте при ребенке различные трудности, связанные с садом (в том числе воспитателей, других детей и их родителей) и пребыванием ребенка там.

- Очень важен в период адаптации тактильный контакт с родителями. Как можно больше обнимайтесь, гладьте ребенка, берите на руки, целуйте. Таким образом, снижается эмоциональное и физическое напряжение.

- Существует множество сказок, помогающих ребенку привыкнуть к саду, их можно найти в интернете, выбрать понравившуюся и рассказать ее ребенку, после рассказа обязательно обсудить чувства и поведение героя. Сюжет можно изменять под актуальные для вас ситуации.

- Играйте с ребенком дома в детский сад. Проигрывайте различные ситуации, которые ребенок сможет перенести на себя: «мишка собирается в садик, надо его одеть, отвести в группу, попрощаться», «кукла кушает кашу в садике, а потом играет с другими игрушками» и т.п.

- Если необходимо, давайте ребенку игрушку из дома, с которой ему будет спокойнее. Однако этот момент следует обсудить с воспитателем, допустимо ли в вашей группе. К тому же нужно быть готовым к тому, что другие дети тоже захотят поиграть игрушкой и ребенок может расстроиться. Взвесьте все «за» и «против».

- Не уходите не попрощавшись. Даже если кажется, что ребенок не понимает еще фразы «я приду через три часа и обязательно тебя заберу», лучше все-таки проговорить что-то подобное малышу перед уходом, чем просто исчезнуть из его поля зрения. Возможно, вы придумаете свой с ребенком утренний ритуал, с помощью которого расставаться будет легче.

Стоит отметить, что адаптация длится от 2х недель до 2х месяцев, в среднем месяц. На протяжении адаптационного периода детей в группе наблюдает психолог и если у вас есть переживания и вопросы по поводу

адаптации и развития вашего ребенка, то стоит записаться на консультацию к специалисту.

Желаем вам и вашему малышу легко и быстро пройти период адаптации!