

Методические рекомендации для родителей по адаптации ребенка к детскому саду.

Ваш ребенок впервые готовится к посещению детского сада... Это непростой период как для малыша, так и для его родителей. И чтоб этот период прошел гладко и безболезненно необходимо знать некоторые особенности адаптации ребенка к детскому саду.

Подсознательно в нас укоренилось мнение, что детский сад - это одна из ступенек счастливого детства. Но вдруг наступает момент, когда радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка стресс, регресс всем достигнутом (в речи навыках, умении, игре). Может он заболел? У малыша и в самом деле насморк, а вчера была температура... Организм и душа ребенка - в состоянии между здоровьем и болезнью. А вскоре ребенок и в самом деле заболевает: ведь ему после микроклимата в семье со своими вирусами и бактериями приходится свыкаться с вирусами других детей. Обычно этот период привыкания к коллективу длится от месяца до полугода в зависимости от состояния здоровья ребенка. И чтобы организм малыша был более устойчив к инфекциям, заранее занимайтесь закаливанием, не отказывайтесь от прививок, больше бывайте с ребенком на свежем воздухе.

Если ваш ребенок «впал в детство» (так называемый псевдо регресс), например он вернулся к соске или бутылочке с молоком не ругайте его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.

«Не хочу в садик!» – зачастую такие крики вы слышите теперь каждое утро. А иногда к ним добавляются еще и жалобы на боли в животе, тошноту, и плохое самочувствие. А в наиболее тяжелых случаях у ребенка и в самом деле поднимается температура, болит голова, обостряются хронические заболевания.

Давайте же попробуем разобраться, почему же ваш малыш не хочет в детский сад.

Вот несколько основных причин:

НЕПРИВЫЧНАЯ ПИЩА.

Вспомните свое детство - наверняка в и вашем детском саду было какое-то особенное блюдо, которое вызывало у вас не самые приятные чувства. Пресловутые пенки от молока, кисель, молочная каша или вареный лук – у каждого свои воспоминания. Иногда воспитатели из самых лучших побуждений слишком рьяно пытаются накормить своих подопечных, требуют съесть все до крошки.

Если ваш ребенок наотрез отказывается питаться в детском саду, договоритесь с воспитателями, чтобы они не настаивали на этом. Ведь еще ни один ребенок по собственной воле не умер от голода. Позавтракав дома, малыш вполне можно обойтись и

без завтрака в детском саду - больше шансов, что к моменту второго завтрака в садике он проголодается и захочет попробовать что-нибудь из меню.

СМЕНА ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Дети не любят перемен. Только при стабильном режиме, в привычной обстановке, ребенок чувствует себя спокойно и комфортно. Это только на первый взгляд, кажется, что дети постоянно стремятся к новым впечатлениям.

Представьте, какой же ужас для крохи, когда вдруг мама с утра отводит к незнакомой тете, где, кроме тебя, любимого, оказывается, еще куча других детей, бросает там на произвол судьбы и вообще неизвестно, свидишься ли ты с ней еще когда-нибудь. А в саду все чужое - и, наверняка, враждебное. Поэтому необходимо постепенно приучать малыша к смене режима. Если он привык поздно ложиться и поздно вставать, придется аккуратно и постепенно перевести его на более ранний подъем. Это совершенно не страшно, смена режима происходит в течение 3-4 дней.

«Не хочу в садик!» – зачастую такие крики вы слышите каждое утро. А иногда к ним добавляются еще и жалобы на боли в животе, тошноту, и плохое самочувствие. А в наиболее тяжелых случаях у ребенка и в самом деле поднимается температура, болит голова, обостряются хронические заболевания.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

Когда резко меняется образ жизни, это тяжело для ребенка. Поэтому необходимо постепенно приучать его к посещениям детского сада. Для начала пусть малыш несколько дней побудет в группе 2-3 часа, чтобы понять основные правила поведения, познакомиться с воспитателями и другими ребятами, найти любимые игрушки. Затем время пребывания можно постепенно увеличивать. Не настаивайте на том, чтобы ребенка оставляли в группе сразу на весь день, мотивируя это тем, что «Он у меня такой общительный! Так любит играть с ребятами!» Ведь для ребенка новая активная деятельность в коллективе дает огромную психологическую нагрузку на нервную систему и рано или поздно наступает переутомление с капризами, криками, плачем, а, зачастую, и болезнями..

Не поддавайтесь на уговоры и провокации. Если вы, несмотря на все детские стоны, все-таки довели ребенка до дверей детского сада, но в последний момент ваше родительское сердце не выдержало и вы повернули вместе с ним обратно - это очень опасный путь. Малыш поймет, что слезами и криком он сможет добиться желаемого, стоит ему в следующий раз лишь немного увеличить громкость и интенсивность плача.

Так же не стоит водить ребенка в сад через день или пару раз в неделю. Для того, чтобы детский сад стал неизбежной данностью, да и просто для того, чтобы ребенок быстрее привык к нему, малыш должен появляться там каждый день.

Не стоит и самим бояться разлуки с ребенком. Дети необыкновенно чувствительны. Им на каком-то подсознательном уровне передаются все ваши эмоции - и тревога, и спокойствие. Душераздирающая сцена со слезами в раздевалке, где мама старается дать

ребенку кучу советов как уберечься от самых ужасных опасностей детского сада – не самое лучшее начало дня для вашего малыша. Отпускайте ребенка с уверенностью, что все будет хорошо, что его там ждут друзья и интересные занятия. Лучше на время отменить походы в кино, цирк, гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.

Если ребенок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Главное помнить, что это все тот же ваш любимый малыш. Проводите с ним все свободное время, побольше обнимайте его, лежите или сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку. Пусть малыш чувствует вашу любовь.

Если ребенку трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его водит в садик папа или бабушка. Если ребенок по дороге в садик начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение), а похвалите. Скажите, например: «Умница, теперь я вижу, какой ты большой и храбрый...»

Не страдайте, наблюдая за площадкой из-за забора или подсматривая в окно. Дети обычно быстро успокаиваются после ухода родителей. Но если случайно ребенок увидит за окошком маму, он будет в недоумении, почему же она пришла а его не забирает. Обычно, такая ситуация кончается истерикой. Прощаясь, уходите как можно быстрее – «долгие проводы - лишние слезы».

Малыш будет плакать, пока вы машете ему в окно в надежде, что мама разжалобится и заберет его.

Адаптация на новом месте может длиться две-три недели в зависимости от психики и характера ребенка, а полная адаптация наступает где-то через 2-3 месяца. Давайте вместе поможем малышу безболезненно и с удовольствием влиться в жизнь детского сада.