

Многие родители, приводя малышей в сад впервые, удивляются тому, как легко они заходят в группу и, казалось бы, совсем не переживают их уход. Но следующие дни показывают, что не все так просто и малыш очень переживает. Конечно, есть дети, которые плачут с первого дня. Встречаются также дети, которые действительно не плачут и радостно бегут в группу, как в первый, так и в последующие дни. Но таких детей очень мало. У остальных процесс адаптации проходит совсем не просто.

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.

В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже

может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции и «заторможенность», как будто эмоций нет вообще. В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с близкими и родными. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевленная» взрослым, веселая игра).

Наберитесь терпения!

На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании кроха может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

РОДИТЕЛЯМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ:

- 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.
- Неформальное посещение детского сада, т.е. прогулки по территории и сопроводительный рассказ о садике, причём рассказ должен быть очень красочный и, несомненно, позитивный.
- Очень полезны экскурсии по группе, в которых участвует воспитатель, родители и ребёнок.

- В первые дни ребёнок должен пребывать в группе не более 2-3 часов.



Полезные советы:

1. Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что ЭТО очень здорово, что он дорос до сада и стал большим.
2. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.
3. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует Ваши переживания.
4. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, потереться носами, помахать рукой и т.п.), а также ритуал встречи.
5. По возможности приводить малыша в сад должен кто-то один, будь то

мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет не расставаться.

6. Не обманывайте ребенка, заберите его домой вовремя, как пообещали.

7. Разрешите ребенку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.

8. Не отучайте ребенка от вредных привычек в период адаптации (сосание соски, качание и т.п.).

9. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу.

10. Не скупитесь на похвалу.

11. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

12. Создавайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

13. На время отложите походы в цирк, театр, в гости. Сократите просмотр телевизионных передач.

14. Обязательно сообщите врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

15. Не кутайте своего ребенка, а одевайте его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

16. Не реагируйте на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы.

17. При выраженных невротических реакциях необходимо оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания врача.

18. При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратитесь к детскому врачу.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде.

2. "Наказывать" ребенка детским садом и поздно забирать домой.

3. Мешать его контактам с детьми в группе.

4. Наказывать за детские капризы.

5. В воскресные дни резко менять режим жизни ребенка.

6. Все время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с детским садом.



Адаптация ребенка в детском саду

(Рекомендации родителям)



*Радуйтесь прекрасным минутам
общения со своим малышом!*

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Благовещенский центр развития ребенка –
детский сад «Журавушка»
Благовещенского района Алтайского края

2014