

Успешная адаптация ребёнка в детском саду.

Адаптация ребёнка к детскому саду — это процесс привыкания к новым условиям: помещению, режиму дня, питанию, новым взрослым и коллективу сверстников. Затрагивает все сферы жизни ребёнка: психологическую (тревога отделения от мамы), физиологическую (перестройка под новый режим сна и бодрствования, привыкание к новой пище).

Представьте себе мир маленького ребёнка. Любимые мама и папа, знакомые игрушки, тёплая кроватка, привычные обстановка и режим дня.

И вдруг в один день всё меняется. Мама отводит его в незнакомое место и оставляет с чужой тётей. В этом месте всё чужое – и игрушки, и кроватка, и еда не такая, как дома. А главное – там много незнакомых детей, которые плачут.

В этом месте нужно слушать воспитателя и делать всё, что она скажет. Это место называется детский сад....

Попадая в незнакомую обстановку, ребёнок находится в состоянии сильнейшего стресса. Чтобы он смог привыкнуть к ней, должен пройти период адаптации. Этот термин означает способность приспосабливаться к условиям внешней среды, подстраиваться под них.

Во время адаптации происходит перестройка деятельности практически всех систем детского организма.



Как помочь ребёнку адаптироваться?

Правило 1. Заранее познакомьтесь с персоналом детского сада, режимом дня и условиями пребывания.

Правило 2. Привыкание ребёнка к детскому саду должно происходить либо в летнее, либо в зимнее время для снижения риска инфекционных заболеваний.

Правило 3. Прививки, медицинские осмотры и прочие посещения врачей должны быть строго до поступления ребёнка в детский сад.

Правило 4. Ребёнок в первые дни должен оставаться в детском саду на 1-2 часа.

Правило 5. Увеличивать время пребывания ребёнка в группе нужно постепенно, с учётом рекомендаций воспитателя.

Правило 6. Если ребёнок заболел, маме или папе необходимо остаться с ним дома.

Правило 7. Родителям необходимо предупреждать воспитателя обо всех особенностях поведения ребёнка, его привычках и склонностях.

Правило 8. Забирая малыша домой, обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, как ребёнок себя вёл в течение дня.

Полезные советы.

- ✓ К детскому саду ребёнка нужно готовить заранее.
- ✓ Чем больше ребёнок будет знать о правилах поведения в детском учреждении, тем легче для него пройдет период адаптации.
- ✓ Способность ребёнка к успешной адаптации во многом зависит от психологической установки родителей.
- ✓ Не забывайте о формировании необходимых навыков самообслуживания.
- ✓ Уделяйте внимание развитию коммуникативных навыков ребёнка.
- ✓ Ребёнок должен уметь общаться не только с детьми, но и с взрослыми.
- ✓ Будьте доброжелательны и вежливы с воспитателями. Ведь это люди, которым вы доверяете самое ценное – своего ребёнка. И не только вы, а ещё 20 таких же мам и пап.
- ✓ В период адаптации у ребёнка не должно быть никаких дополнительных стрессов. Постарайтесь обеспечить спокойную семейную обстановку.
- ✓ Относитесь спокойнее к болезням после посещения детского сада.

В период адаптации у ребёнка возрастает чувствительность ко всем воздействиям окружающей среды. Плюс, организм не всегда может справиться с психической нагрузкой. «Уход в болезнь» – защитная реакция организма, как детского, так и взрослого. Больной ребёнок остаётся в домашней, привычной для себя обстановке. Так будет продолжаться до тех пор, пока он не почувствует себя в безопасности и комфорте не только дома, но и в детском саду.

- ✓ Не забывайте, что после долгого перерыва (например, по причине болезни) процесс адаптации у ребёнка начинается заново. А значит, возвращаются такие проблемы, как болезненное расставание с мамой, слёзы, истерики и нежелание ходить в детский сад.



Как облегчить расставание с ребёнком в детском саду?

- ✓ заранее подготовьте ребёнка к мысли о том, что в детский сад нужно ходить каждый день, пока мама с папой на работе;
- ✓ по дороге настраивайте ребёнка, как хорошо ему будет там сегодня, в какие интересные игры он там будет играть;
- ✓ придумайте свой ритуал прощания с ребёнком. Это может быть поцелуй в щёку и соприкосновение ладоней или коротенький стишок;
- ✓ следите за собственным эмоциональным состоянием. Все ваши тревоги и опасения обязательно передадутся и ребёнку;
- ✓ чётко сообщите малышу о времени своего прихода: после обеда, после сна, вечером, чтобы у него не было напрасных ожиданий.
- ✓ запомните, дорогие мамы и папы: залогом успешной адаптации ребёнка к детскому саду является правильная подготовка малыша, психологическая грамотность родителей, а также семейная атмосфера комфорта и эмоционального благополучия.

