

Вопросы адаптации ребёнка в детском саду

Родители часто жалуются на то, что после первых недель посещения детского садика их малыши очень меняются, делаются агрессивными и неуправляемыми. Как же помочь ребёнку адаптироваться к детскому саду, новому этапу в его жизни?

Если с ребёнком сложно справиться вечером после садика, то основная причина такого его поведения – усталость. Раньше окружение малыша было ограничено членами семьи и друзьями по песочнице, а теперь ему приходится проводить целый день в большой и шумной компании. Оторванность от мамы и присутствие вокруг большого количества чужих людей – основные источники напряжения для крохи. Кроме того, дома он живет по одним правилам, а в садике они в большей или меньшей степени отличаются от домашних. И каждый день ему приходится переключаться то на ваш стиль общения, то на стиль общения воспитателей. Разумеется, заботливым родителям нужно смягчить ту травмирующую ситуацию, которую испытывает ребенок, и помочь ему адаптироваться, снять напряжение после пребывания в детском саду. Условия уверенности и спокойствия ребенка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое соблюдение режима.

Режим .

Нередко трудности адаптации к детскому саду бывают вызваны тем, что ребёнку никак не удастся привыкнуть к новому режиму. Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это, безусловно, дополнительный стресс. Узнайте режим садика и начинайте вводить его дома, адаптировать к нему ребенка. Ребенку будет от этого только лучше, ведь все детские сады функционируют в одном режиме, рекомендованном педиатрами и детскими неврологами.



Спать пора .

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми. Невротические состояния могут сопровождаться снижением аппетита и сопротивляемости организма к заболеваниям. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа – днем. При этом

максимальная продолжительность непрерывного бодрствования не должна превышать 6 часов.



Доброе утро, малыш!

Утреннее пробуждение ото сна тоже важный момент. Конечно, самое лучшее – это самостоятельное пробуждение, но такое в 7.00 утра происходит не всегда. Если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается малыш не сразу, тяжело, долго не может включиться в дневную деятельность, капризничает, бывает вял и пассивен. Разбудите

малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения.

Одеваемся

Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно и свободно, которую будет в состоянии самостоятельно легко снимать и надевать. Не обязательно она должна быть новой и дорогой. Ни ребенок, ни воспитатель не должны быть озабочены тем, что вещь помнется или испачкается, – это создает дополнительное эмоциональное напряжение. Время, проводимое ребенком в группе в первые недели, следует увеличивать очень постепенно, по-возможности, вначале стоит оставлять только до обеда. Увеличить время пребывания можно только при хорошем эмоциональном состоянии ребенка.

Ты уже большой!

Старайтесь, чтобы малыш умывался, одевался, засыпал и аккуратно ел за общим столом, пользуясь вилкой и ложкой, пил из чашки. Проследите, сколько времени у него уходит на то, чтобы съесть обед, – обычно в саду на него отводят 30 минут. Важно также, чтобы ребенок мог обходиться без посторонней помощи в туалете и сообщать взрослым о такой необходимости.



Чем лучше эти навыки развиты у ребенка, тем меньший эмоциональный и физический дискомфорт он испытывает, оказавшись вдали от мамы в незнакомом коллективе.

Максимум внимания.

Как бы хорошо ни был малыш подготовлен к детскому садiku, на первых порах ему будет трудно. В этот период нужно максимально бережно относиться к малышу. Особое внимание обратите на организацию полноценного отдыха ребенка. Не стоит водить его в гости, поздно

возвращаться домой, принимать у себя друзей. Малыш в этот период перегружен впечатлениями, следует щадить его нервную систему.

По возвращении домой из садика часто бывает, что ребенок засыпает раньше обычного, но при этом не просыпается рано. Значит, ему необходимо больше отдыхать для восстановления сил. Если вы пронаблюдали такую ситуацию, постарайтесь на следующий день забрать малыша пораньше и, приведя его домой, сразу вымыть и покормить. Возможно, ему еще трудно спать в садике, в новом помещении, с другими детьми.

Никакой дополнительной нагрузки.

Отложите на время все нововведения. Сейчас не подходящий момент, чтобы менять няню, делать в квартире ремонт. В детском саду ребенок расходует много энергии, как эмоциональной, так и физической. У него уже достаточно новых впечатлений. Он обычно перегружен новыми сведениями и устает к



вечеру. Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку. После возвращения домой малыш ужинает и занимается тихими играми: ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой.

Ребенок целый день не видит родителей. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания родителей и возможности выговориться.

Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные, для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном. Другой, напротив, набегался за день и с удовольствием послушает интересную историю.

Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой.

Это поможет перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Обсудите с малышом прошедший день, терпеливо выслушайте его, ответьте на все вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность.



Как родители могут помочь своему ребенку до поступления в ДООУ ?

- По-возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
- Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.
- Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».
- Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
- Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.
- Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании.

Наглядным примером выступают, прежде всего, сами родители.

- Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны.
- Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный.
- Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно.

- Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребенка. Важно также постоянно поощрять ребенка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища, воспитатели к моменту прихода нового ребенка в группу должны знать как можно больше о его привычках .

Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей - быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимать ребенка как можно чаще .

Не пугайте садиком .

Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают. Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

