Адаптация к детскому саду

Как мы реагируем на кардинальные изменения в своей жизни?

Нам страшно не справиться с ситуацией, мы быстрее устаем и становимся более раздражительными. Но если взрослый человек может взять себя в руки, и пройти этот период безболезненно, то у ребенка в силу его возраста не хватает этих навыков.

Давайте разберемся, что такое адаптация к детскому саду и как помочь ребенку в этот непростой для него период.

При поступлении в детский сад каждый ребенок проходит через адаптационный период. Просто представьте, жизнь ребенка меняется невообразимо быстро: появляется откуда-то четкий режим дня, почему-то рядом нет мамы и папы, сверстников больше, чем на детской площадке, и к тому же заставляют слушаться незнакомые люди. Жутко, не правда ли?

Адаптация - это процесс приспособления и привыкания организма к новым условиям. Выделяют несколько уровней адаптации:

* физиологический – ребёнок начинает часто болеть;
* психологический – ребёнок может капризничать, плохо есть и спать, он может быть агрессивным или подавленным, много плакать;
* социальный – ребёнок «теряется» в окружающем мире, становится менее самостоятельным.

У каждого человека адаптация проходит по-своему. Кому-то нужен месяц, чтобы полностью принять новые условия, а кто-то только через полгода начинает привыкать к сложившейся ситуации.

Наша с вами задача – облегчить период адаптации ребенка. Каким образом? Давайте разбираться.

* Примите эту ситуацию как неизбежную и максимально расслабьтесь. Дети считывают эмоциональное состояние мамы, и если вы «на нервах», то вряд ли ребенок будет реагировать иначе.
* Постарайтесь максимально сблизить домашний режим с режимом детского сада. В выходные тоже стоит его придерживаться и не устраивать «отсыпных» дней.
* Приучайте ребёнка одеваться самостоятельно и проситься в туалет.
* Перед сном читайте ребенку «адаптационные сказки». Найдите их в интернете или придумайте сами. Можно даже проиграть их с игрушками.

*Медвежонок Рома пошел в звериный сад. Вначале ему было очень страшно и неуютно, но потом ему даже понравилось туда ходить. Оказывается, в саду было много интересных игрушек, а также он нашел там друзей: лисичку Милу и ежика Матвея. Когда на улице стемнело, медвежонок очень боялся, что мама за ним не придет, что она его бросила, но оказалось все не так. Мама очень любила своего медвежонка Рому, поэтому обязательно пришла за ним и забрала домой. На следующее утро, Рома с радостью пошел в звериный сад, потому что знал, сейчас он поиграет с ребятами, и мама за ним снова вернется.*

* В первые несколько дней оставляйте ребенка в детском саду максимум на 2 часа. Время пребывания в нем увеличивайте постепенно. Оставлять на целый день рекомендуется после трех недель, учитывая желания малыша.
* Расскажите ребенку о режиме в детском саду: что, как и в какой последовательности он будет там делать. Поговорите о том, какие трудности могут возникнуть и как их решить.
* Ребенку будет не хватать физического контакта с вами, поэтому постарайтесь максимально пополнять нехватку ласки дома после посещения сада: обнимайте ребенка, прикасайтесь к нему, возьмите на руки.
* После прихода из детского сада спросите ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Акцентируйте внимание на положительных моментах. Таким образом, вы сформируете позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Самое тяжелое для родителя в этот период - это расставание с ребенком. Хочу предложить вам четкий алгоритм действий, чтобы уменьшить количество слез:

1. На улице за несколько минут до входа в детский сад расскажите ребенку, что его там ждет (узнайте у воспитателя, какие планируются мероприятия).
2. Зайдя в группу, скажите уверенным и твердым тоном, что вам пора идти.
3. Обязательно проинформируйте ребенка, как он сможет определить время, когда вы должны за ним прийти (после прогулки, после обеда, после сончаса, после полдника и т.д.). Будьте точны и придите вовремя, чтобы у ребенка не появились сомнения в том, что его не бросили.
4. Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему с такими, например, словами: «Вижу, у вас сегодня ожидается веселый день» (далее можно намекнуть воспитателю на то, что ребенок сейчас займется его любимым рисованием, или лепкой, или игрой...).
5. Проведите ритуал прощания: поцелуй, обнимания или жест. Он должен быть одинаковым каждый день. Можно дать с собой какую-нибудь «безделушку» (мамину резинку для волос, заколку или ключик на шею).
6. Попрощавшись, – уходите, не оборачиваясь. Не стойте рядом с дверью, не смотрите, как ребенок плачет, не возвращайтесь ни в коем случае! Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель в садик ребенка водил отец.
7. Будьте терпеливы. Помните, малышу намного тяжелее, чем вам. Ему нужна ваша помощь и поддержка. Не бойтесь слез ребенка, ведь он пока не может реагировать иначе!

Когда малыш весело начинает говорить о садике, пересказывать события, случившиеся за день, если спешит туда, если у него там друзья и много неотложных дел – это верный признак того, что он освоился и адаптационный период закончился.

Легкой адаптации вам и вашему малышу, уважаемые родители!

С вами была педагог-психолог - Гутман Юлия Эдуардовна.