

«Адаптация малышей к детскому саду или как помочь родителям»

Данная консультация должна помочь нашим родителям, которые приведут к нам своё любимое чадо и которые очень сильно переживают за адаптацию ребенка.

Детский сад – это место со своими правилами, порядками и огромным количеством малышей. Здесь невозможно заранее предугадать реакцию вашего малыша на все происходящее, поэтому период адаптации длится у всех по-разному. В социализации помогают воспитатели, но без вашего участия облегчить новую жизнь ребенка вряд ли получится.

Как происходит адаптация ребенка к детскому саду?

Адаптация – это привыкание ко всему новому, к воспитателям, к питанию, к обстановке. У малышей такой процесс протекает довольно болезненно, потому что они пока не умеют управлять собственными эмоциями. Когда ребенок впервые попадает в стены нашего детского сада, он не знает, как реагировать на все вокруг и постоянно находится в легком стрессе – особенно первую неделю. Малышу некомфортно в новой обстановке с незнакомыми детьми, плюс ко всему – в помещении присутствует воспитатель, которого необходимо слушаться. Усугубляет ситуацию незнание новых правил и форм поведения – появляется боязнь сделать что-то не так.



Любимые папа с мамой уходят. «И больше никогда не придут», – так думает ребенок. Он не понимает, почему его оставляют одного «чужой тете». От всех этих переживаний малыш не может контролировать свои эмоции, которые приобретают самые различные оттенки, начиная с безобидных всхлипываний, заканчивая яростным гневом в сторону чего и кого угодно. Меняется и поведение детей после садика – часто родители жалуются, что их кроха стал неуправляемым, плохо засыпает, часто плачет, стал агрессивным. Это естественно в период адаптации, ребенок еще не может осознать, что с ним происходит, и таким образом реагирует на переживания и нервное напряжение. Некоторые дети могут даже "регрессировать" – они начинают хуже разговаривать, мочатся в штанишки, требуют, чтобы их снова кормили и одевали, даже если они уже прекрасно умеют делать это самостоятельно. Ни в коем случае не ругайте его за то, что он снова "впал в детство", стал хуже себя вести – отнеситесь к этому с пониманием.

Известно, что дети 2-3 лет играют именно рядом друг с другом, а не вместе, поэтому не переживайте, если ваше любимое чадо с трудом взаимодействует с другими сорванцами. На фоне стрессовых реакций некоторые малыши могут даже не интересоваться новыми игрушками – они выбирают роль наблюдателя и, как правило, довольно продолжительное время просто сидят в сторонке, чтобы подробнее изучить обстановку. Обычно мальчики острее реагируют на все происходящее, потому что они

сильнее привязаны к дому и маме в 2-3 года.

Аппетит также не совсем стабильный – это связано с новым меню и новой пищей. Когда малыш привыкнет к нашему «меню», то еда начнет быстрее исчезать из тарелки.

Если говорить о здоровье ребенка, то здесь все предельно ясно: иммунитет снижается, организм плохо противостоит инфекциям.

Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?



Самое тяжелое в посещении детского сада – это расставание с мамой, поэтому вам необходимо сохранять полное спокойствие. Ребенок очень хорошо чувствует чужие эмоции и еще больше расстроится, если увидит вашу неуверенность и тревогу. В этот период родителям нужно постараться ограничить нагрузку на нервную систему ребенка - свести к минимуму просмотр телевизора, избегать шумных мероприятий, и, наоборот, как можно больше времени проводить с ним в спокойных играх, за чтением книг. Старайтесь чаще обнимать и целовать кроху - телесный контакт с родителями поможет снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться. Разговаривайте с малышом не слишком громким, но уверенным тоном, доброжелательно озвучивая все происходящие действия. Придумывайте, как мотивировать ребенка для похода в садик, например, в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла? Придумайте свой «ритуал» прощания – просто махание рукой или поцелуй в щеку. Обязательно обозначьте, когда именно вернетесь – после какого события: прогулки, сна, ужина. Так ребенок не будет ждать вас каждую минуту. На фоне слез и истерики не стоит успокаивать малыша скорым возвращением, если ему предстоит провести в садике полный день. Воздержитесь от нотаций по поводу слез – ребенок имеет полное право на подобную реакцию. Лучше еще раз скажите ребенку о своей любви и о том, что после вечерней прогулки обязательно за ним придете. Дома играйте в "детский сад", пусть игрушки возьмут на себя роли "деток" и "воспитателей", это поможет не только вам узнать, как воспринимает новое место ваш ребенок, но и поможет ему отреагировать неприятные эмоции и напряжение.

Постарайтесь не делать перерывов в посещении садика в период адаптации, исключение - болезнь с температурой. Будьте терпимее к капризам малыша в этот непростой период.

Не пугайте малыша детским садом («будешь себя плохо вести, останешься в детском саду!») и не отзывайтесь о воспитателях плохо при ребенке – тогда тревога будет проходить гораздо быстрее.

Такой сложный период, в среднем, длится до 3 недель. В особо тяжелых случаях – 2-3 месяца. Если же в течение этого времени положительных изменений не произошло, то тогда необходима помощь детского психолога, который, как правило, есть в нашем детском саду.

Дорогие родители! Наберитесь терпения, при правильном воспитании и комфортной обстановке дома процесс адаптации к детскому саду пройдет успешно.

Использовались материалы сайта www.materinstvo.ru, www.teddy-love.com, Лыкова, Файзуллаева: Адаптация к детскому саду детей раннего возраста. Учебно-методическое пособие. ФГОС ДО.