

Как помочь ребёнку адаптироваться в детском саду?

- Вы должны быть уверены в том, что посещение дошкольного учреждения вашим ребёнком необходимо в данный момент. Ребёнок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности "садовского" воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

- Расскажите малышу, что такое детский сад и зачем туда ходят дети. Главное, постарайтесь простыми словами создать положительный образ садика (например, в детский сад приходят такие же как и ты дети, они там вместе играют, учатся, кушают, в детском саду много игрушек и добрые воспитатели, которые заботятся о детях).

- Подробно расскажите малышу о распорядке дня в дошкольном учреждении, что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, тем чаще вы его будете повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок.

- Поиграйте дома с малышом в "детский сад", обыгрывайте разные ситуации: когда все мишки и куклы плачут в саду и хотят к маме, потому что еще очень маленькие и им страшно и на оборот, когда бегут в группу с удовольствием, ведь родители вечером обязательно придут, а в группе с воспитателем они в безопасности и там интересно, весело, хорошо. Наблюдайте за реакцией, в игре соблюдайте режим дня детского сада.

- Подключите к процессу адаптации всех "домашних" бабушек, дедушек, близких знакомых и т.д. Пусть все в присутствии ребёнка хвалят сад, просят рассказать, что малышу в саду нравится больше всего и как они гордятся, тем что его приняли в детский сад.

- Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, объясните к кому он может обратиться за помощью, как он может это сделать, но при этом не создавайте у ребёнка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию. Объясните что в группе много детей и иногда придётся подождать своей очереди.

- В присутствии ребёнка не показывайте, что вы нервничаете и переживаете по поводу того, что ребёнок идет в детский сад. Не позволяйте себе также критиковать в адрес детского сада в присутствии ребёнка, поскольку все это будет тут же негативно воспринято самим ребёнком, что вызовет в нем страх, неуверенность и нежелание идти в это место.



АДАПТАЦИЯ



Поступление ребенка в детский сад вызывает, как правило, серьезную тревогу у взрослых. И она не напрасна. Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребенка усилий, вызывают появление стадии напряженной адаптации.

От того, насколько в семье подготовлены к переходу в детский сад, зависят и течение адаптационного периода, который может продолжаться иногда в течение полугода, и дальнейшее развитие малыша.

Характерные особенности адаптационного периода:

- ★ Эмоциональная напряженность, беспокойство и заторможенность;
- ★ Ребенок много плачет, стремится к контакту со взрослым или, наоборот, отказывается от него, сторонится сверстников;
- ★ Нарушается сон и аппетит;
- ★ Меняется активность по отношению к предметному миру (интерес к игрушкам и окружающему снижается);
- ★ Падает уровень речевой активности, сокращается словарь, новые слова усиливаются с трудом;
- ★ Нарушается реактивность организма, что приводит к частым болезням.

Врачи и психологи различают три степени адаптации:

- легкая
- средняя
- тяжелая

