

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

КАК ОБЛЕГЧИТЬ АДАПТАЦИЮ



- Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок. Отдавая ребенка воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм расставания.
- Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка в детском саду на целый день не рекомендуется. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.
- Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОУ.
- Придумайте «ритуал прощания» с ребенком. Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером), целуйте в щеку, обнимайте, машите рукой и уходите. В детский сад можно принести любимую игрушку или вещь, которая напоминает о доме.
- Создайте мотивацию для посещения детского сада: нужно посмотреть, как кормят рыбок, соскучилась ли любимая игрушка, встретим ли по дороге кошку.
- Создайте дома спокойную доброжелательную атмосферу. На время адаптации ограничьте посещение шумных мероприятий. Увеличьте личное время, которое уделяете малышу дома.
- Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детский сад.



ПОЧЕМУ НЕ МОЖЕТ ПРИВЫКНУТЬ?

В большинстве случаев дети привыкают к детскому саду уже через несколько недель. Но бывает и такое, что адаптация осложняется. Малыш отказывается идти в сад, горько плачет при расставании и в течение дня, не желает есть, играть и спать в садике. К этим симптомам добавляются проблемы со сном, но уже дома, отсутствие аппетита, частые болезни и ухудшение общего самочувствия. Это и есть тяжелая адаптация к детскому саду.

Причин появления трудностей с привыканием к детсаду несколько:

- Малыш совсем не подготовлен к изменениям. Режим дня дома сильно отличается от режима детского сада. Ребенок слишком избирателен в еде или не привык к детсадовским блюдам: кашам, супам, салатам. У малыша не сформированы многие умения и навыки (самостоятельно кушать, одеваться, пользоваться туалетом) и ему сложно успевать за другими детьми и режимом группы в целом.
- Сильно влияет на адаптацию настрой родителей. Бывает, что они сомневаются в целесообразности посещения детского сада или негативно настроены, потому что имеет неприятный опыт из детства. Так же мама может быть слишком тревожна и боится отпустить от себя ребенка.
- Произошел срыв адаптации, потому что привыкание к детскому саду происходило непоследовательно. Например, ребенка оставили в детском саду сразу на целый день, отругали за слезы, привели и тут же забрали домой из-за истерики в раздевалке, не соблюдали «охранительный» режим дома в период адаптации.
- В группе риска по адаптации находятся дети с ограниченными возможностями здоровья (задержкой развития, аутизмом, речевыми нарушениями, поведенческими проблемами). Им сложнее, чем другим, приспособиться к новым обстоятельствам, найти общий язык с незнакомыми людьми, сосредотачиваться на занятиях.



ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ!

- **Быть непоследовательным.** Если вы довели ребенка до дверей детского сада, но в последний момент ваше родительское сердце не выдержало и вы повернули вместе с ребенком обратно – это очень опасный путь. Малыш поймет, что слезами и криком он сможет добиться желаемого, и в следующий раз ему придется лишь немного увеличить громкость и интенсивность плача.
- **Пугать ребенка.** Часто родители пугают своих детей детсадом: «Вот не будешь слушаться меня — пойдешь завтра в садик». Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные эмоции?
- **Наказывать за слезы при расставании.** Никогда не сердитесь на ребенка за то, что он не хочет идти в детсад и плачет. Это вполне нормальная реакция для детей. Лучше поцелуйте, обнимите его и еще разок уверьте, что вы его очень любите и обязательно заберете из детсада. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово».
- **Исчезать незаметно.** Никогда не уходите из сада незаметно, пока ребенок отвлекся. Так вы пугаете малыша и подрываете его доверие к вам. Он начнет думать, что мама может исчезнуть в любой момент времени.
- **Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить.** Например, если мама сказала, что заберет сразу после обеда, то она должна так и поступить.
- **Плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- **Перегружать нервную систему ребенка.** В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации.



КНИГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Книги помогут малышу подготовиться к детскому саду и облегчить процесс адаптации.

Отсканируйте штрих-код, чтобы прочитать книжку малышу



Книги представлены для ознакомления

