

Мы идем в детский сад: что должны знать родители о периоде адаптации ребенка в детском саду

Жизнь не стоит на месте. Вот вы и выросли из пеленок и начинаются ваши первые шаги в социум. Вы с ребенком впервые переступили порог детского сада: что делать, как себя вести, у родителей возникает масса вопросов и мы постараемся ответить на некоторые из них, осветив часть проблем, касающихся адаптации к новым условиям жизни в детском саду.

ПЕРВЫЕ ЧАСЫ БЕЗ МАМЫ

Период адаптации ребенка к детскому саду — сложное время и для ребенка и для родителей, оно требует от всех повышенного внимания и терпения. Нужно быть особенно чутким к ребенку, чаще давать понять малышу, что вы его любите. Как же подготовиться к первому дню пребывания в детском саду?

С вечера мама может озабоченно рассказать, что у нее много неотложных дел и попросить малыша помочь ей: остаться с (называет имя воспитателя) в детском саду на некоторое время. Если мама видит, что ребенок настораживается, то успокоить, приласкать ребенка. Приведя ребенка в детский сад напомнить ребенку, что очень скоро, через часок мама придет и заберет его. Воспитатель отреагирует на вашу просьбу должным образом: «Конечно, пусть побудет! Ведь он такой большой, помощник, все умеет делать сам». Такая схема может быть задействована на несколько дней.

Самое главное — не обмануть ожидания малыша. Первый день в детском саду ребенок проведет не более 2 часов.

Через несколько дней ребенок начинает понимать, что такая ситуация почему-то затягивается, вместо «хочу» он слышит «надо» и начинает выражать недовольство.

Но у малыша уже завязываются какие-то первые контакты с детьми, первые симпатии. Поэтому родители могут убедить ребенка: «Если ты завтра не пойдешь, то расстроишь воспитателя (имя, отчество), и Сережу . Ведь ты обещал ему (ей) показать свою новую машинку!»

Воспитатель обязательно поддержит ребенка: «Что же ты собираешься плакать, если у тебя такой чудесный автомобиль? Пока рассмотрите его с Сережей, пока погуляем и мама придет!».

ТЕРПЕНИЕ И ЕЩЕ РАЗ ТЕРПЕНИЕ!

Казалось бы, сделано многое, ребенок установил эмоциональный контакт с воспитателем, обжил территорию участка и групповой комнаты, свободно может ориентироваться в группе, и все равно ребенок испытывает страдания в отрыве от мамы, от привычной обстановки, привычного ритма жизни.

В представлениях ребенка идет ломка стереотипов. В период адаптации возможна такая реакция как частичная потеря аппетита, поэтому энергетическая поддержка необходима неокрепшему детскому организму. Старайтесь, чтобы ребенок спокойно, без напряжения завтракал и обедал дома. Несколько часов, которые ребенок проводит в дошкольном учреждении, сказываются на самочувствии ребенка. Он плаксив, просится на руки всем домашним, как будто хочет проверить, любят ли его еще родные. К тому же ребенок не понимает, почему он должен идти в детский сад, ему сложно понять, что маме надо на работу и т.п., поэтому нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий период. Чаще общайтесь с ребенком, разговаривайте, больше гуляйте вместе, читайте, будьте ближе к ребенку дома. Не уставайте благодарить ребенка, что помогает маме управиться с делами, восхищаться умением ладить со всеми в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать, обнимать, прижимать (тактильные ощущения успокаивают ребенка).

Следует создать щадящий режим: укладывать пораньше, подольше находиться с ним в момент засыпания, не кормить насильно, предлагать любимую пищу. Дети в этот период теряют много энергии, нервное напряжение сказывается во всем: кто только начал говорить, может опять перейти на лепет, на ночь иногда ребенок требует, как раньше, бутылочку с кефиром.

В этот трудный период дети и в саду ведут себя по-разному. Одни бунтуют, не хотят переступить порог группы, цепляются за маму, начинают плакать при виде детского сада. Другие замыкаются, отказываются от помощи взрослого, от игрушек, от внимания других детей.

Громкие рыдания — это демонстрация своего протеста родителям. Затягивать момент расставания бесполезно. Как только закрывается за мамой дверь, ребенок, как правило, быстро успокаивается и идет играть. Здесь, безусловно, много зависит от помощи воспитателя. Хуже обстоят дела с молчаливыми детьми, но и их воспитатели не оставят без внимания.

Часто бывает, что дети уже по утрам дома начинают бунтовать, забиваются в дальний угол кровати и не хотят ничего слышать. Войдите в положение крохи. Перед его глазами конкретная домашняя обстановка, знакомая до мелочей, напоминающая о спокойных часах привычной жизни.

Не акцентируйте все внимание на уговорах, напоминайте о самых ярких впечатлениях детского сада и спокойно объясните, что вам нужно работать и что вы заберете его с прогулки. И точно следуйте обещаниям, иначе подорвете базисное доверие малыша.

При встрече спокойно разговаривайте с ним, поблагодарите воспитателя и рассказывайте дома о детском саде, воспитателях, детях только хорошее. Наберитесь терпения: ничто не продолжается вечно и скоро традиционный утренний плач прекратится.