

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Каждая мама и каждый папа хочет, чтобы этот процесс прошел без особых трудностей.

Итак, что необходимо знать вам, уважаемые родители, для того, чтобы процесс адаптации ребенка к детскому саду прошел безболезненно не только для ребенка, но и для вас.

Адаптация и прогноз адаптации

Во-первых, что такое адаптация? Адаптация – это приспособление организма к новым или к изменившимся условиям жизни. Адаптация имеет два аспекта – биологический и психологический. Важно помнить, что в период адаптации снижаются факторы местной защиты (поэтому дети раннего возраста часто болеют).

Составляя прогноз адаптации, вам необходимо учесть следующие неблагоприятные факторы для детей раннего возраста:

- частые заболевания матери
- несоответствие домашнего режима ясельному
- токсикоз 2-ой половины беременности
- заболевания матери во время беременности
- вредные привычки
- недостаток эмоционального общения в первый год жизни
- резкие отношения между родителями
- раннее искусственное вскармливание
- вторая и третья группа здоровья
- заболевания ребенка в первый год жизни
- отставание в нервно-психическом развитии (например, диагноз задержка речевого развития - ЗРР).

Психологами и медиками доказано, что чем больше факторов риска имеется, чем сложнее может протекать процесс адаптации ребенка к саду.

Адаптация закончена, если:

- у ребенка стабильное положительное психо-эмоциональное состояние в течение недели, т.е. ваш ребенок в основном пребывает в хорошем настроении, активно играет, взаимодействует со взрослыми и сверстниками, соблюдает режим дня, хорошо кушает и спокойно спит;

- у него отсутствуют заболевания;
- есть динамика массы тела;
- и динамика психомоторного развития.

Но самое главное условие успешной адаптации не столько ребенка, сколько всей семьи – это готовность родителей к тому, что ребенок пойдет в детский сад (государственный или частный).

Готовность родителей

1. Самое главное – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений. Если вы так не считаете, займитесь аутотренингом - возьмите листочек и напишите в ответ на вопрос «Зачем мне нужен детский сад?» все позитивное, что вы знаете по этому поводу (например, «У моего ребенка расширится круг общения, а это очень полезно для его развития» - да-да, даже негативный опыт полезен, так как ребенок развивается только преодолевая препятствия, как, впрочем, и любой человек, или «Я могу спокойно ходить в магазин, не отдирая орущего ребенка от ярких коробок» и т.п.
2. Чаще гуляйте с ребенком на детской площадке, не торопитесь вмешиваться в любой конфликт, дайте ребенку возможность поучиться самому найти выход из ситуации, а себе возможность погордиться за ребенка «Вот какой молодец, как ловко забрал свою игрушку, значит, может постоять за свое имущество».
3. Хотя бы раз в неделю меняйте с ребенком место для прогулок – это может быть соседский двор (а сколько их вокруг?), парк, зоопарк, центр города, просто проехать 2 остановки на транспорте, а обратно вернуться пешком или наоборот и т.д.
4. Ходите с ребенком в гости и приглашайте гостей к себе, желательно с детьми разного возраста – учите ребенка общаться, вместе играть, давать играть свои игрушки, просить чужие и т.п. – показывайте, как это надо делать.
5. Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка. «Вот как Саша аккуратно кушает, как ребятки в детском саду», «Все ребятки спать легли в свои кровати и Танечка тоже спать ляжет в свою кроватку».
6. Самое главное – это ваше доверие и вера, что все будет хорошо.

Ваш ребенок пришел в детский сад

1. Если вы учли все предыдущие рекомендации, то уже 90% самого сложного позади.
2. Обязательно соблюдайте график адаптации, т.е. режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов.

Дайте

ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.

3. Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.
4. Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выпросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.
5. Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайтесь внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.). Берегите нервную систему ребенка!

Терпения вам и оптимизма!

Наблюдайте за своим ребенком, прислушивайтесь к нему и он вам сам подскажет наиболее оптимальные для него воспитательные методы и приемы!