

Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?



Детский сад – не просто место, где ребенок проводит время, пока родители работают. Прежде всего, именно там ваш ребенок будет учиться находить общий язык с другими детьми и получать новые знания.

Ведь одной из главных задач, возложенных на детский сад, является социализация личности.

По мнению, большинства педагогов и психологов, **начинать посещать детский сад лучше всего с 3-4 лет** – в этом возрасте малыш уже больше понимает и осознает, проявляет самостоятельность, владеет речью, с ним можно договориться.

Готовить малыша к переменам желательно за несколько месяцев до начала посещения садика:

- постарайтесь расширить круг общения ребенка – чаще ходите с ним в гости, обсуждайте с ним что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими.

- учите ребенка общаться. Если вы пришли на детскую площадку покажите малышу, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросить разрешения поиграть вместе. Ребенок будет брать с вас пример и в дальнейшем сможет сам заводить новых друзей.

- познакомьтесь с режимом дня того детского садика куда вы собираетесь ходить и постепенно приучайте ребенка к нему. Если у вашего ребенка нет дневного сна дома, то хотя бы старайтесь приучить ребенка тихо и спокойно лежать в кроватке пару часов.

- учите ребенка играть. К сожалению, современные дети все меньше умеют заниматься этой естественной для них деятельностью. Они не умеют играть самостоятельно, строить игровой сюжет, и вся их игровая деятельность сводится к простым манипуляциям с игрушками. Ребенку, умеющему занять себя игрой проще влиться в коллектив детского сада, найти себе друзей. Сюжетно-ролевая игра учит ребенка общению, развивает эмоции, знакомит его с окружающим миром.

- играйте с ребенком сами, например, в «детский сад», расскажите ему о детском садике. О том, что если мама и папа работают, то они отводят своих

деток в детский сад, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кровать, шкафчик, полотенце. Пусть ваши игрушки станут «детками», которых привели в садик, а ваш малыш как заботливая воспитательница будет кормить их обедом и укладывать спать. Если вы будете регулярно говорить о садике и играть в него – больше вероятность того, что кроха начнет ходить туда с радостью, и конечно он уже будет знать, что это за место и чем там занимаются.

- читайте ребенку стихи и сказки, приучайте его внимательно слушать. Пусть даже сначала его будет хватать на пять мин. Старайтесь постепенно увеличивать время чтения, развивая у малыша произвольное внимание.

- играйте в игры на подражание – «попрыгаем, как зайчики», «полетаем, как птички». Умение повторять действия взрослых понадобится ребенку и на физкультурных, и на музыкальных занятиях, во время подвижных игр с воспитателем.

- приучайте ребенка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания. Ребенку будет чувствовать себя гораздо уверенней в группе, если будет уметь сам есть, мыть руки, одеваться, ходить в туалет (или по крайней мере проситься).

- укрепляйте здоровье ребенка. Многие дети начинают болеть при посещении детского сада. Причина этого – новые вирусы, с которыми ребенок сталкивается, приходя в садик. Всего вирусов ОРВИ более 200 разновидностей, и если организм вашего ребенка еще с ними не сталкивался – он, скорее всего, заболеет, но тяжесть заболевания будет зависеть от силы его иммунитета – у одних детей все выльется в недельный насморк у других в отит, бронхит, пневмонию. Стресс, который ребенок переживает, попадая в новые условия, тоже сам по себе, снижает защитные силы организма.

- укрепляйте иммунитет ребенка. Если вы слишком тепло одеваете ребенка даже дома, даете ему только теплое питье, стараетесь меньше бывать в общественных местах, чтобы он не болел, то в садике вы получите как раз обратный эффект. Одевайте ребенка всегда по погоде (если на улице +18, то поддевать колготки, уже не нужно), ходите с ребенком в гости, не бойтесь давать сок из холодильника, дома ребенок может ходить босиком (если температура выше +20). Если вы готовы уделять систематическое внимание закаливанию ребенка – это хорошо укрепит иммунитет.

Период адаптации к детскому садiku у всех детей проходит по-разному одни быстро и сразу с интересом бегут в группу, другие дети на протяжении нескольких месяцев не могут оторваться от мамы и боятся переступить порог группы. Как долго может ребенок привыкать к садiku, зависит от характера и от темперамента, и от состояния здоровья ребенка.

Считается, что адаптация к садику в среднем длится 1-2 месяца, но у кого-то этот период может растянуться на полгода и больше. В этот период у ребенка может ухудшиться поведение, испортиться аппетит, нарушиться сон, ребенок может снова «впасть в детство» - отнеситесь к этому с пониманием и терпением.

Как помочь ребенку пережить этот сложный период адаптации?

- главное - ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад? Если вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего – ваш ребенок обязательно будет чувствовать тоже самое. Если для вас садик – это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо – эти же чувства будут передаваться и ему.

- даже если вас что-то не устраивает в садике, не обсуждайте при ребенке эти моменты.

- говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь.

- заранее поговорите с воспитателем о вашем ребенке. Расскажите о его привычках, особенностях поведения, что он любит (не любит), какие предпочитает игры (занятия), о методах воспитания, принятых в вашей семье – обо всем том, что, по вашему мнению, должен знать воспитатель. Эта информация очень поможет в дальнейшей работе с вашим ребенком, поможет найти к нему индивидуальный подход.

- не стоит устраивать долгие прощания по утрам перед группой. Твердо и решительно скажите малышу, что сейчас вы уйдете, но обязательно придете на прогулку (после обеда или сна) и сразу уходите. Можете придумать какой-нибудь «ритуал прощания» (поцелуй в обе щечки), после которого вы сразу уходите.

- если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (папа, бабушка).

- мотивируйте ребенка для похода в садик (в садике по нему может скучать любимая машинка или кукла).

И помните ребенок имеет полное право не любить ходить в детский садик, грустить и плакать при расставании с вами. Однако ребенок адаптировавшись, принимает для себя необходимость его посещения.

В период адаптации постарайтесь ограничить нагрузки 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.

P.S. Старайтесь чаще целовать и обнимать кроху – телесный контакт с родителями поможет снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться.