

Как облегчить процесс адаптации ребёнка к детскому саду.

У детей в период адаптации к дошкольному учреждению могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. Иногда повышается температура тела. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок - в детском саду этого не делает и др. К этим обстоятельствам нужно отнестись с пониманием и терпением.

В первые месяцы посещения дошкольного учреждения почти все дети болеют. Полная адаптация ребёнка к детскому саду обычно наступает через 2-3 месяца.

Что необходимо делать родителям чтобы обеспечить более безболезненное привыкание ребёнка к условиям детского сада?

1. Учитывайте возраст ребёнка. Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от года до 2-х лет.
2. Учитывайте состояние здоровья ребёнка. Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит трудности социальной адаптации.
3. Закаляйте малыша. Закалённому ребёнку будет легче справиться с респираторно-вирусными инфекциями.
4. Создавайте условия, которые требуют от ребёнка новых форм поведения (посещение родственников, знакомых, выезд на дачу, общение со сверстниками и т.д.).
5. Формируйте умения и навыки самообслуживания.
6. Если вы решили отдать ребёнка в детский сад, а он сосёт соску или бутылочку, необходимо отучить его от этих вредных привычек.
7. Приблизьте режим воспитания в семье к режиму дошкольного учреждения.
8. Приучайте ребёнка какое-то время находиться без мамы под присмотром другого взрослого, постепенно увеличивая это время.
9. Установите контакт с воспитателями группы, которую будет посещать ваш малыш. Проинформируйте их о том, что можно, а что нельзя есть вашему ребёнку, что он никогда не ест, какие у него привычки, особенности, любимые занятия и т.д.

10. Своё решение о посещении детского сада надо сообщить малышу с радостью. Расскажите ребёнку заранее о том, для чего нужен детский сад, что он будет там делать.

11. Познакомьте ребёнка с обстановкой детского сада и группы заранее.

12. Позаботьтесь о том, чтобы вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застёжек, пуговиц, шнурков. Пусть малыш осваивает их дома без спешки.

13. Продумайте на какое время вы будете оставлять ребёнка в детском саду, кто будет приводить его, забирать из детского учреждения. Первое время лучше оставлять ребёнка в детском саду на несколько часов (2-3). Постепенно время пребывания ребёнка в садике по мере нормализации его поведения можно увеличивать.

14. Интересуйтесь, как прошёл день малыша, что он делал вместе с другими ребятами и воспитательницей. Выслушивайте всё, что он будет рассказывать о садике.

15. Уменьшите эмоциональное воздействие на малыша. Дома ребёнок должен иметь возможность передохнуть. В садике он переполняется новыми впечатлениями, сведениями и к вечеру устаёт. Пусть после ужина он занимается тихими играми, побудет немного один. В первые шесть недель посещения ребёнком детского сада не устраивайте дома шумных праздников с большим количеством гостей, пусть он поменьше смотрит телевизор. Малыш устаёт от общества чужих людей.

16. Во время адаптации постарайтесь оградить ребёнка от дополнительных стрессовых ситуаций (не проводить ребёнку никаких медицинских обследований, связанных с болью, не лечить зубы и т.д.).

Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются: глубокий сон, хороший аппетит, бодрое эмоциональное состояние, полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение и соответствующая возрасту прибавка в весе.