

Адаптация детей к детскому саду

«Не пойдууу в садик, не хочу...», каждая мама хотя бы один раз в жизни сталкивалась с подобным заявлением своего чада. Чтобы эти первые еще не осознанные слова не переросли в протест к походам в детский сад, лучше ребенка заранее подготовить к этому немаловажному событию.

Многих мам тревожит вопрос, как мой – такой домашний, любимый и неповторимый ребенок останется один в детском саду, в незнакомой обстановке?

Отрыв малыша от дома, близких и родных, а также встреча с новыми взрослыми людьми и незнакомыми детьми может вызвать у ребенка нехарактерное для него беспокойство. Малыш воспринимает эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты.

Чтобы ребенок с первого дня посещения садика не воспринял родителей монстрами, бросившими его на растерзание одного, а воспитательницу – злой бабой Ягой, надо заранее правильно подготовить чадо к саду.

Советы:

- Заранее познакомьтесь с режимом в детском саду и на основании его подкорректируйте свой домашний режим (время дневного сна, приемов пищи). Приучите ребенка к тому, что обед должен состоять из трех блюд.
- Готовьте ребенка заранее к временной разлуке с вами и дайте понять, что он уже большой. Например, сказать малышу: «Ты теперь большой, как мама и папа! Будешь ходить на работу и работать в саду мальчиком (девочкой)»
Поверьте, дети любят взрослые задания.
- Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что он дорос до сада и стал таким большим – очень важно.
- Научите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания (одеваться/раздеваться, есть и т.п.)

Важно грамотно одевать ребенка в детский сад. В любимой и удобной одежде он будет чувствовать себя более уверенно. При этом одежда должна быть чистая и выглаженная. Этим ребенок будет притягивать к себе других детей и воспитателя.

Совершенно нормально, если несколько первых дней в саду ребенок был доволен и спокоен, а потом неожиданно стал плакать по утрам при расставании. Это адекватная реакция нормального ребенка, осознающего ситуацию. Если себя правильно вести, то этот период пройдет через 7-10 дней.

Советы:

- Сократите расставание по утрам. Как говорится «долгие провода - лишние слезы».
- При расставании с ребенком обязательно сообщите ему время своего возвращения. «Вы покушаете, погуляете, поспите, и я приду».
- Ни в коем случае не обманывайте ребенка: «Мама вернется за тобой через 5 минут». В этом случае ребенок весь день прождет вас, стоя под дверью, «ведь мама обещала».
- Вам нужно, как можно чаще, говорить своему ребенку, что вы с ним расстаетесь на время, и обязательно за ним вернетесь.

Интересно: было отмечено, что на скорость адаптации в детском саду влияет пол ребенка. У мальчиков интерес к общению со сверстниками проявляется в 3 года, у девочек немного позднее - в 3,5 года.

Здоровье ребенка в период адаптации.

Многие родители опасаются, что в результате посещения детского сада ребенок будет часто болеть. Давно доказано, что дети болеют оттого, что находятся в новой среде, и организму требуется период акклиматизации, адаптации к новым условиям. Этот период обычно длится год.

Как правило, на второй неделе посещения сада у ребенка появляется насморк. Это связано с тем, что в садике ребенок принимает «новые» микробы, находящиеся там. Постепенно иммунитет ребенка научится противостоять этим бактериям. На начальном этапе родители могут несколько помочь ребенку, заранее пропив витамины, иммуномодуляторы, по совету врача.

В детском саду ребенок начинает понимать, каков он на самом деле, вдали от мамы и папы, каковы его способности и возможности, которые оцениваются его ровесниками.