Адаптация ребёнка к условиям детского сада. Советы родителям.

Так как же облегчить адаптацию (привыкание) ребёнка к детскому саду? Эту работу необходимо начать родителям за несколько месяцев до поступления ребёнка в детский сад. Необходимо обучить его навыкам самообслуживания: самостоятельно одеваться, раздеваться, мыть руки, пользоваться туалетом. Здесь действует правило «количество переходит в качество». Хорошо, когда ребёнок может себя сам занять и обходиться без особого внимания взрослого (но это не значит, что ребёнок постоянно должен быть предоставлен самому себе). Исследования показали, чем меньше он зависит от взрослого, чем лучше развиты навыки самообслуживания, тем ему проще будет привыкнуть к детскому саду. Одеваясь на прогулку, играя, ребёнок не будет испытывать дополнительный стресс от ожидания, когда же до него дойдёт очередь и воспитатель поможет одеться (ведь малышей в группе много, а взрослых всего два).

Заранее обеспечьте дома такой же режим дня, как и в детском саду (сон, приём пищи, игры). Расскажите о детском садике, режиме, о роли воспитателей, понаблюдайте с ребёнком, как вечером родители забирают из детского сада детей, сформируйте элементарные знания ребёнка о детском саде. Акцентируйте его внимание, что скоро он станет большим и будет гулять здесь с другими детьми и воспитателем. С гордостью рассказывайте знакомым в присутствии малыша, что он стал большим и скоро пойдёт в детский сад.

Не планируйте на период адаптации важных дел, выход на работу – родители должны помнить, что период привыкания может занять два- три месяца.

В первые дни не рекомендуется оставлять малыша больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. В это время воспитатели заполняют адаптационные листы, где делаются отметки по разным показателям. Для каждого ребёнка период адаптации будет различным по времени от 2-3 – х недель до полугода. Как правило, по происшествии 2-3 –х месяцев можно считать ребёнка адаптированным к детскому саду.

Каждый раз, когда ребёнок приходит из детского сада, спрашивайте его о прошедшем дне: что делал в детском саду: что было на занятиях, в какие игры и с кем играл, вносите позитивные мысли и настроение ребёнку, акцентируйте положительные моменты, таким образом, родители помогают формировать положительное отношение ребёнка к детскому саду. Избегайте разговоров о слезах ребёнка с родственниками, друзьями в присутствии ребёнка. Кажется, что ребёнок ещё маленький и не понимает смысла разговора, но он хорошо чувствует обеспокоенность мамы и это подкрепляет свою собственную тревогу.

Желательно укладывать ребёнка пораньше, чтобы иметь возможность в спокойной обстановке поговорить с ним. Уделяйте малышу время, даже самый лучший детский сад никогда не заменит семейного воспитания.

В выходные дни следует придерживаться режима дня детского сада. Если ребёнок категорично отказывается идти в детский сад, можно дать ему дня два на отдых, но в это время рассказывать о садике, о том, что много хорошего его ждёт там и пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

Поиграйте с ребёнком в «детский сад». Такой приём рекомендуют психологи. Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детском саду. Распределите роли между мягкими игрушками – подскажите несколько вариантов выхода из трудных ситуаций. Тем самым можно выяснить проблемы у ребёнка и заложить основы общения и вхождения в новый коллектив.

Воспитатели рекомендуют:

* Настраивайте ребенка на оптимистичный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
* Научите правильно обращаться к воспитателю и заявлять о своих потребностях.
* Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.
* Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил папа, бабушка или дедушка.
* Не оставляйте его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирайте домой.
* Дайте ребёнку с собой любимую мягкую игрушку.
* Придумайте несколько забавных способов прощания.
* Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
* Щадите его ослабленную нервную систему.
* Не увеличивайте, а уменьшите нагрузку на нервную систему. На время прекратите походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократите просмотр телевизионных передач.
* Как можно раньше сообщите врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
* Не кутайте своего ребенка, а одевайте его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
* Создайте в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
* Не реагируйте на выходки ребенка. Умейте говорить «нет» спокойным и твёрдым голосом.
* Будьте терпеливыми и терпимыми!
* При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратитесь к детскому врачу или психологу.

Поддерживайте доброжелательные отношения с воспитателями и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш ребёнок дружит, поощряйте и поддерживайте её. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это залог хороших детско – родительских взаимоотношений.

Конфликтные ситуации, недоразумения решайте без агрессии, в корректной форме не в присутствии детей. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками дошкольного учреждения в присутствии ребёнка.

Помните, психологи отметили такой оптимистичный факт: взрослые помнят разные эпизоды из своей жизни в детском саду и практически никто - как проходила адаптация. Поэтому направьте усилия на выработку определённых умений и навыков у ребёнка, на конструктивные решения проблемы адаптации, которые облегчат ребёнку процесс привыкания к детскому саду.

Только доброжелательные совместные усилия взрослых смогут облегчить ребёнку этот сложный момент его жизни.