

Адаптация к детскому саду. Рекомендации родителям.

Кажется, еще только вчера ваш малыш делал свои первые шаги, а сейчас он уже на пороге своего нового социального опыта, ему предстоит посещать детский сад. Сомнения и различные переживания в этот важный период вполне естественны для родителей, ведь детский сад станет частью вашей жизни. От него во многом будет зависеть развитие, здоровье и душевное состояние вашего ребенка.

Многие родители, задаются вопросом, нужно ли их ребенку посещать детский сад. У некоторых мам есть возможность находиться дома с малышом или в семье есть бабушки, которые не работают и с радостью окажут помощь в воспитании ребенка, и необходимости в посещении детского сада нет.



Для чего тогда нужен детский сад? В первую очередь он играет важную роль в социальной адаптации ребенка, удовлетворяется его самая главная потребность – взаимодействие со сверстниками и обучение его различным социальным навыкам и межличностным отношениям как с детьми, так и со взрослыми.

Для того чтобы период адаптации для ребенка прошел успешно, необходимо подготовить ребенка к новому этапу его жизни и рассказать ему о его новой социальной роли – воспитанника детского сада.

Для начала определим, с какого возраста лучше начать посещение детского сада. По мнению психологов, самый оптимальный возраст для ребенка это 3,5 года, именно в этот период у ребенка возникает потребность в общении со сверстниками, они ему интересны и таким образом, он учится выстраивать взаимоотношения с ними через игру и проявлять себя. Однако стоит учесть, что все это очень индивидуально и у многих родителей не всегда есть возможность поступать именно так. В реальности многие отдают детей в садик с 2 лет, так у мамы появляется дополнительное свободное время для себя, что благоприятно сказывается на ее эмоциональном состоянии, которое в свое время положительно влияет и на малыша, а также есть возможность постепенно приучать ребенка к его новому социальному окружению.

Подготовку к детскому саду, лучше начинать за несколько месяцев и начинать посещения лучше в конце августа или в начале сентября, так у малыша снижается риск возникновения респираторных заболеваний. Необходимо также заранее ознакомиться с режимом дня (время приема пищи, прогулки, сон) в детском саду и постепенно приучать к нему ребенка.

Также ребенок уже должен обладать навыками самообслуживания и уметь самостоятельно соблюдать определенные правила гигиены (сам одеваться и обуваться, садиться на горшок, правильно пользоваться столовыми приборами).

Важным является и информационная осведомленность ребенка о детском саду. Родители должны рассказывать малышу о том, что его там ждет, о правилах поведения в детском коллективе, для этого можно дома играть с ребенком в игру «детский сад». Чтобы период адаптации прошел успешно, ребенок должен уметь играть и строить игровой сюжет, это поможет ему в построении отношений со сверстниками, и он с легкостью заведет себе новых друзей. Задача родителей состоит в том, чтобы у малыша еще до посещения детского сада был достаточный круг общения, необходимо обсуждать с ним его поведение и поведение других детей во время игры на детской площадке.

Стоит также уделить внимание и физической готовности ребенка, состояние его здоровья и иммунитета играет большую роль в адаптационный период, поскольку любой стресс способствует снижению иммунитета и тогда возрастает риск простудных заболеваний у детей. Для того чтобы этого избежать, можно проводить различные процедуры закаливания (после консультации врача педиатра), необходимо одевать по погоде ребенка, проводить с ним больше времени на свежем воздухе, посещать бассейн и т.д.

В период адаптации у ребенка может быть регресс, он может проявлять агрессию, плохо засыпать, часто плакать, это связано с его переживаниями и большим напряжением в этот период. Чтобы облегчить этот этап его жизни, необходимо ограничить нагрузку на его нервную систему, снизить к минимуму просмотр телевизора, ограничить различные компьютерные игры. Задача родителей, быть рядом с малышом, проводить с ним больше времени

за чтением книг, постоянно поддерживать тактильный контакт, обнимать, гладить, целовать ребенка, все это будет способствовать снижению у него тревоги и напряжения. В этот период не стоит ругать его за плохое поведение, необходимо с пониманием отнестись к его проявлениям стресса.

В среднем период адаптации длится 1-2 месяца, однако это все очень индивидуально и у некоторых деток он может затянуться до полугода и больше. Что делать, чтобы этот период прошел менее болезненно для ребенка? В первую очередь, важно эмоциональное состояние мамы, вы должны постараться сохранять спокойствие и позитивный настрой. Поговорите с воспитателем, расскажите ему об особенностях вашего ребенка, это поможет ему быстрее установить доверительные отношения с вашим малышом. Первые дни, ребенка лучше оставлять в саду на несколько часов, постепенно увеличивая время его пребывания там. Придумайте какой-нибудь ритуал для прощания с ним перед детским садом, не затягивайте момент разлуки с вами, обязательно скажите ребенку, четко и ясно, что вы его заберете, поскольку многие детки очень боятся расставания с мамой из-за страха, что она не придет за ним. Дайте ему с собой его любимую игрушку, так у него не будет чувства, что он остается совсем один. Не стоит также делать больших перерывов в посещении детского сада, и плохо отзываться о нем или воспитателе при ребенке.

Говорить об успешной адаптации можно, когда ребенок принимает для себя, что посещение детского сада необходимо и его эмоциональное состояние не вызывает у вас волнений и тревог. Поддерживайте своего малыша в его новом статусе, говорите, что гордитесь им и тогда период адаптации пройдет менее болезненно для вас и вашего ребенка.