

Период адаптации детей к ДОУ



Важно

Обеспечьте ребёнку спокойную семейную обстановку во время адаптационного процесса. Выражайте всячески своё расположение новоиспечённому дошкольнику: целуйте, обнимайте и т.д.

Вы можете придумать какие-либо облегчающие расставание ритуалы. Только не следует превращать их в полноценный обряд, больше напоминающий торжество или праздник. Это может быть обычный поцелуй, обоюдная улыбка или пожатие рук.

Не нужно перехваливать детский сад, иначе малыш разочаруется в воспитателе и одноклассниках. Одновременно нельзя пугать его дошкольным учреждением и педагогом, который «покажет, как хорошо себя вести!» Старайтесь выдерживать золотую середину.

Адаптационный период – *серьезное испытание для малышей: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия.* Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и окружающая ребенка среда, появляется большое количество незнакомых людей.

Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытается приспособиться к изменившимся условиям, выражается следующими состояниями:

- нарушенный сон – ребёнок просыпается со слезками и отказывается засыпать;
- сниженный аппетит (или его полное отсутствие);
- регрессия психологических умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий

одеваться, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;

- снижение познавательного интереса – малыши не интересуются новыми игрушками и ровесниками;
- Агрессия или апатия – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;
- понижение иммунитета – в период адаптации ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями

Рассказывайте ребёнку, что ждет его в детском саду;

Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства;

Придумайте и отрепетируйте несколько разных спо-

собов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке);

Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада;

После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;

- Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу;
- Будьте терпеливы.

Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду

Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион так, чтобы он был более похож на питание в саду.

Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет и какие вещи он возьмет в качестве запасных. Заведите будильник с таким расчетом, что-

бы утром было достаточно времени на сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.

Заранее подготовьте детский гардероб. Не очень удобны брючки на бретельках и боди – ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Слишком дорогая оде-

жда, требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, красками и супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее.

Убедитесь, что в распоряжении воспитателей есть список всех ваших телефонов на случай, если вы срочно понадобится.

Как адаптировать ребёнка к детскому саду? 6 полезных умений для детсадовца

Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, специалисты советуют заранее прививать будущему дошколёнку важнейшие навыки.

1. Самостоятельно одеваться и раздеваться. В идеале трёхлетки уже должны снимать носки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застежками могут возникнуть сложности, однако приучать

к ним всё же следует. Для этого можно купить игрушки-шнуровки. Кроме того, развесьте в комнате картинки с последовательностью одевания.

2. Пользоваться ложкой. Облегчению привыкания способствует умение орудовать столовыми приборами. Для этого нужно отказаться от бутылок, непроливаек, которые не способствуют

скорому взрослению.

3. Проситься и ходить в туалет. Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте, тем более что это умение существенно упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ровесников.



4. Воспринимать разную пищу. Для многих трёхлеток характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню к садиковскому.

5. Общаться со взрослыми. Довольно часто можно услышать своеобразную речь ре-

бёнка, которая понятно только маме. Некоторые малыши вообще общаются жестами, справедливо полагая, что родители всё поймут. Перед садиком следует проследить за снижением лепетных слов и жестов.

6. Играть с детьми. Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребёнка, необходимо почаще вводить его в детский коллектив. Психологи советуют регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.