



В первый раз в детский сад...

Адаптация и как ее облегчить ребенку и родителям



Достаточно актуальный на данный момент вопрос - это адаптация ребенка в детском саду. Адаптация состоит из нескольких этапов.

Первый этап - подготовительный. Он начина-

ется примерно за полгода до непосредственного посещения ДОО, но это вполне не мешает применить, если вы уже начали посещать детский сад.

Начинайте с соблюдения детсадовского режима дня (даже в выходные!). *Режим дня висит на стенде Вашей группы или же всегда его можно узнать у воспитателя.*

Постепенно добавляйте в рацион питания те блюда, которые употребляют в саду. Ознакомьтесь с меню!

Формируйте умения одеваться и раздеваться самостоятельно, конечно, с небольшой помощью взрослого; просить о помощи, если что-то не получается; есть ложкой за столом, не играть с едой; отучайте от подгузников и приучайте к горшку.

Увеличьте круг общения Вашего малыша со взрослыми и детьми. Учите основам общения, приглашайте друзей ребенка в гости и ходим в гости сами.

Во время прогулки пройдите до близлежащего детского сада, понаблюдайте за детьми и воспитателями, комментируя ребенку,

происходящее на площадке.

Так как ребенок не знает, что такое «сад» и как к нему нужно относиться, то задача родителей - сформировать позитивное отношение к ДОО.

Если у вас не было достаточно времени для осуществления подготовительного периода, то все вышеперечисленные методы осуществляем на втором этапе адаптации.

Второй этап - непосредственно адаптация. Первые 2-3 дня приводите ребенка только на прогулку со своей группой, а это примерно на 2 часа.

В последующие дни первой недели время пребывания постепенно увеличивайте (пошаговую схему вам объяснят специалисты садика), но на дневной сон оставлять ребенка не рекомендуется.

На второй неделе в первый день тоже еще не оставляйте спать. А вот на следующий день забирайте малыша сразу после сна. На третий день - уже после 16 часов.

Утром в группу приводите ребенка в числе первых, спокойно и доверительно разговаривайте с воспитателем. Ребенок, видя контакт между родителями и воспитателями, легче останется в садике.

Раздевание не затягивайте. Предпочтение отдавайте той одежде, которую удобно надевать и снимать. Расставаясь с малышом, говорите, когда за ним вернетесь. Повторяйте это какое-то время каждый день. Затем быстро, но без спешки, уверенно и спокойно уходите, передав ребенка воспитателю.

Если малыш с трудом расстается с мамой, то лучше, если первое время в детский сад при-

водить станут папа, бабушка или няня, т.е. те, с кем ему легче расстаться. С собой из дома можно взять игрушку, которая также будет «ходить» в детский сад, и знакомиться с детсадовскими игрушками.

Вечером приходите за ребенком в хорошем настроении, с улыбкой, не проявляйте обеспокоенность, и не выясняйте, много ли он плакал (это лучше выяснить у воспитателя и не в присутствии ребенка). Одевая говорите, что очень соскучились по своему малышу и все время о нем вспоминали. Хвалите, за то, что провел время с ребятами в детском саду, интересуйтесь, что успел сделать.

Вечером и в выходные уделяйте ребенку больше внимания, играйте в совместные игры, рисуйте, читайте, гуляйте. Не кричите, не ругайте, минимизируйте просмотр телевизора, а лучше совсем исключить. В общем, создайте бережную обстановку для нервной системы малыша. В присутствии ребенка рассказывайте знакомым с гордостью о том, какой он взрослый, т.к. уже ходит в садик.

Отрицательно же могут повлиять на адаптацию нелестные разговоры о воспитателях, детях группы в присутствие ребенка. Нужно заметить, что адаптация у многих детей проходит относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1-3 недель. У других несколько сложнее и дольше, около 2 месяцев, по истечении которых их тревога снижается. Но, если ребенок не будет посещать длительное время детский сад, придется адаптироваться к садику повторно. Поэтому старайтесь не делать большой перерыв в посещении детского сада. И помните, уважаемые родители, что существует еще такое понятие, как «поздняя адаптация». Это когда ребенок первые 2-3 недели прекрасно ходит в детский сад (особенно это относится к детям до 3,5 лет), не плачет вообще, не хочет уходить. Мама, папа радуются и уже готовы оставлять

его на полный день. Но тут происходит переворот. Ребенок резко начинает отказываться ходить в сад, плачет, может впасть в истерику, отказывается от еды в саду. Обычно «поздней адаптации» подвержены именно те дети, у которых дома режима нет как такового в принципе. Поздняя адаптация совсем не страшна, она отличается только тем, что именно поздняя, запоздалая. И какая бы не была адаптация, она есть у всех, и об этом нужно помнить, прежде чем расслабляться после первой недели, которая прошла на ура.

И помните! Чем спокойнее мама, тем легче будет проходить адаптация для вас обоих. Ребенок очень сильно чувствует Ваше эмоциональное состояние!

Родителям на заметку



На протяжении всего подготовительного периода играем в «детский сад». Строим из любого строительного материала «периметр» детского сада, в нем «группу», «раздевалку», «спальню». Выбираем участников-зверушек: «воспитательница», «дети», самого ребенка и др. Только не выбираем на роль воспитательницы фигурки агрессивных животных! В игре соблюдаем режимные моменты настоящего садика. Утром игрушечные животные приводят в детский сад своих детенышей, их встречает воспитательница. Они умываются, едят, играют, решают разные конфликтные моменты, занимаются, гуляют, спят и т.д., вечером всех зверят забирают домой.

Говорят дети



Уходя на прогулку, дети убрали на место не все игрушки. Осталась коробка с конструктором. *Воспитатель:* Ребята, кто не убрал за собой конструктор? *Артем Э.:* Это мы тебе оставили.

Составители:

Чич Наталия Петровна, воспитатель <http://nata4i4.blogspot.ru/>
Мардяян Алена Александровна, воспитатель <http://mardyan7.blogspot.ru/>

ТИРАЖ 5 ЭКЗЕМПЛЯРОВ