

Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду?



С чего начинается садик? Как это ни странно, садик начинается с расставания, с прощания мамы с малышом, с того момента, когда он остается один на один с чужой тётёй и незнакомыми ребятами. Поэтому нам, родителям, надо подготовить и себя, и ребёнка к этому нелегкому испытанию.

Начнем с себя. В том, что малыш плачет и никак не хочет отпускать мамину руку, часто виноваты мы сами. Нам очень его жалко, мысленно мы рисуем грустные картины: вот он плачет, вот ни с кем не играет и прочее. Мы в нерешительности, никак не уходим и чего-то ждем. Стоп! Настройте себя положительно. В конце концов, детский сад – это необходимая «школа» жизни, и в ней, как и в жизни, будут и радостные, и грустные минуты.

Как скоро ребенок привыкнет к садику?

Средний срок адаптации к детскому саду, по мнению специалистов, составляет в ясельном возрасте 7-10 дней, в 3 года – 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте – 1 месяц. Словом, чем старше ребёнок, тем дольше он привыкает к новым условиям. Психологи полагают, что особенности привыкания ребёнка к новой обстановке зависят от многих факторов: от типа нервной системы и состояния здоровья, личностных черт, семейной атмосферы, условий пребывания в детском саду. Наибольшие трудности в адаптации испытывают дети с ослабленным здоровьем, быстро устающие от шума, с трудом засыпающие днём, имеющие плохой аппетит. Тяжело привыкают к детскому саду чрезмерно опекаемые дети, не имеющие навыков самообслуживания, тревожные. Легче приспосабливаются к новым условиям сангвиники и холерики, тяжелее – флегматики и меланхолики.

Родителям важно знать, что некоторые дети так не могут привыкнуть к детскому саду. Тревожными сигналами, говорящими об эмоциональном неблагополучии ребёнка, о том, что он сильно страдает в условиях детского сада, тяжело переносит расставание с матерью, служат устойчивое нежелание посещать детский сад, плач, капризы по утрам, частые болезни, плохой аппетит, беспокойный сон. В старшем дошкольном возрасте у плохо адаптированных детей могут даже появиться нервные симптомы в виде грызения ногтей, тиков, заикания.

Почему дети так часто болеют в детском саду?

Детский организм встречается с неизвестными бактериями, вирусами. Иммунная система формируется, и процесс этот сопровождается ОРВИ, насморками. Таким образом, происходит «тренировка» иммунитета. Но почему это происходит так часто? На этот вопрос ответят психологи. Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Малыш находится в особом состоянии, которое психологи называют «третьим состоянием» между здоровьем и болезнью. Это значит, что не сегодня, завтра ваш ребенок или просто, в самом деле, заболеет, или снова станет сам собой. Всё зависит от степени выраженности стресса. Если она минимальна, в скором времени вы позабудете о негативных сдвигах адаптационного процесса и о том, что беспокоит вас сегодня. Это будет говорить о легкой или же благоприятной адаптации. Если выраженность стресса велика, у ребенка, очевидно, будет срыв, и он, по-видимому, заболеет.

Как укрепить защитные силы ребенка?

Лучший способ избежать многочисленных простуд в период адаптации к детскому саду - закаливание. Приступать к закаливающим процедурам лучше всего летом. Сделать это проще всего: пусть малыш больше времени проводит на свежем воздухе, купается в природных водоемах, бегает босиком. Важно, не забросить это «полезное дело», когда лето закончится. Пусть ребенок ходит дома босиком, моет посуду, играет с водой. Собираясь на прогулку, одевайте его по погоде. Замечательно, если вы организуете регулярные посещения бассейна.

Психологи советуют родителям в период адаптации ребенка к детскому саду:

1. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
2. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
3. Создавать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
4. Щадить его ослабленную нервную систему.
5. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. Сократить просмотр телевизионных передач.
6. Как можно раньше сообщать врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
7. Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
8. Создавать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
9. Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
10. При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обращаться к детскому врачу или психологу.

В заключение хочется сказать всем родителям: ваша любовь поможет ребенку пережить это непростое время. Дайте почувствовать малышу, что он для вас

самое дорогое существо на свете, и ни на минуту не позволяйте ему усомниться в этом.