

Адаптация детей раннего возраста к условиям детского сада.

Адаптация к детскому саду – тяжелое время для каждого ребенка. Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков.



Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

Период адаптации длится от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин: от возраста, состояния здоровья, от особенностей нервной системы и т.п.

Уважаемые родители! Чтобы облегчить адаптацию вашего ребенка к детскому саду рекомендую воспользоваться следующими советами:

1. Расскажите ребенку о детском садике заранее, поиграйте с ним в детский сад, скажите, что детский сад – привилегия детей, и что взрослых туда не пускают.
2. Объясните ребенку необходимость посещения детского сада («Детский садик для тебя – такая же работа, как и для нас с папой. Давай, когда мы будем возвращаться с работы, а ты – из садика, то будем рассказывать друг другу, как прошел наш день! »)
3. Расскажите ребенку о своих, только положительных воспоминаниях о детском саде, своем детстве.
4. Познакомьтесь с меню детского сада и введите в рацион питания малыша новые для него блюда.
5. Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок.
6. Дома постарайтесь соблюдать режим в соответствии с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.
7. Обеспечьте малышу постепенное вхождение в новые условия. Постарайтесь не оставлять его сразу на целый день. Желательно первое время забирать тогда, когда малыш еще не устал, и ему не хочется уходить – сразу после

дневной прогулки или после обеда. Тем самым Вы сформируете у него желание снова прийти в сад.

8. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете, постарайтесь строго выполнять свои обещания. Если малыш плачет при расставании с Вами, твердо скажите ему, что Вы его оставляете на несколько часов, что так надо, что Вы его любите и обязательно приедете за ним в определенное время. Сократите «сцену прощания», создайте «ритуал прощания», например, заранее договоритесь с ребенком, что Вы помашете ему в окно: так ему будет легче отпустить Вас. И, конечно, не забудьте похвалить за спокойное расставание.

9. Постарайтесь на время адаптации до минимума снизить нагрузку на нервную систему малыша. Для этого обеспечьте спокойную семейную обстановку, на время прекратите походы в цирк, театр, гости.

10. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. На начальном этапе дети зачастую чувствуют себя скованно и вынуждены сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению, которое, если не разрядить, может стать причиной невроза. Поэтому дома чаще обнимайте малыша, играйте с ним в веселые подвижные игры, поощряйте выражение эмоций, детский смех.

11. Терпимо относитесь к детским слезам, капризам. Помните, что малышу сейчас нелегко, а слезы – естественный выход отрицательных эмоций.

12. Поддерживайте контакт с воспитателями. Расскажите об индивидуальных особенностях Вашего ребенка, обсуждайте возникающие проблемы.

Следует помнить, что после длительных перерывов (например, после летних каникул, праздников, болезни) ребенок проходит процесс адаптации заново.

