

В детский сад – без слёз: что нужно знать родителям о периоде адаптации?

У каждого ребенка при поступлении в детский сад начинается период адаптации.

Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям. И этот период нужно обязательно пройти, чтобы приучить малыша к жизни в социуме. Адаптация в детском саду в возрасте 2–3 лет происходит особенно остро, поскольку маленькие дети за пределами родных стен все воспринимают со страхом. Задача родителей и педагогов помочь им справиться с этим.

Как подготовить ребенка к посещению ДООУ?

Нужно заранее рассказать малышу о том, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, что интересного его там ждет. Например: «Детский сад - это такой красивый, большой дом, куда ходят дети, пока мамы и папы работают. Утром ребят приводят в детский сад, а вечером забирают. В этом доме много игрушек, добрые воспитатели, которые играют с детками, рассказывают и читают им сказки. В садик ходят дети, с которыми ты будешь играть, там много разных игрушек. В детском саду очень интересно и весело».

Родители могут рассказать малышу о том, как они сами ходили в детский сад.

Чтобы подготовить ребенка к расставанию с мамой, можно оставлять его ненадолго с другими родственниками. При этом подчеркивая, что мама ушла по делам и обязательно вернется.

Следует построить режим дня, приближенный к режиму дня детского сада. Делать это надо не за несколько дней до начала посещения ДООУ, а как минимум за 1,5, -2 недели.

Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.

Рацион питания так же должен быть приближен к меню ДООУ. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает её самостоятельно принимать. Ведь еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.

Приучайте ребёнка к самостоятельности – создайте условия, чтобы он мог сам одеваться и умываться. Выбирайте одежду и обувь, удобную для самостоятельного одевания. В ней не должно быть много пуговиц и завязок.

Кроме этого, приучайте ребенка при раздевании аккуратно складывать вещи, для этого можно поставить рядом с кроваткой стульчик, на который он будет вешать свою одежду. Также проследите, чтобы все, чем пользуется ребенок: зубная щетка, одежда, обувь, находилось в доступном для него месте. Стимулируйте ребенка к самостоятельности: одно надели вместе, другое он сам.

Старайтесь выработать культурно-гигиенические навыки – мытье рук, вытирание рук и лица, пользование индивидуальными предметами гигиены (носовой платок, полотенце), опрятно есть.

У детей до 3-х лет только формируется умение общаться со сверстниками, совместно играть с ними. В этом возрасте взаимодействие со сверстниками идет не вместе, а рядом, параллельно. Поэтому, учитывая, что ребенок, приходя в детский сад, попадает в окружение сверстников, нужно научить ребенка играть в окружении детей. Для этого посещайте детские площадки, где ребенок может играть с другими детьми, научите его совместно пользоваться игрушками.

Обратите внимание: не стоит наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете; не пугайте детским садом. Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным; не отзывайтесь плохо о воспитателях и садике при ребенке; не обманывайте ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу предстоит оставаться в садике целый день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день.

Каждый ребенок индивидуален. Для каждого период адаптации в саду свой. Степень продолжительности привыкания зависит от разных факторов: характер ребенка, личность воспитателя, состояние здоровья малыша, атмосфера в семье, отношения между родителями, даже степень подготовки родителей отдать своего ребенка в сад тоже играет важную роль.

Полная адаптация происходит в течение 2-3 месяцев, и во время этого периода надо как можно больше уделять внимания ребенку. Раньше забирать его из садика, если ребенок обедает в саду, то дома стоит уделить особое внимание ужину и готовить только любимые блюда вашего малыша, интересуйтесь делами ребенка, чем он занимался в садике, подружился ли с другими детьми, восхищайтесь его рисунками, которые он приносит домой.

Ваше чуткое отношение и доброе участие скоро принесут свои плоды, и ребенок будет с радостью ходить в детский сад!