

Ребенок впервые пошел в детский сад!

Как помочь своему ребенку адаптироваться?

Ваш малыш впервые пошел в детский сад, и наверняка вам хочется, чтобы он как можно спокойнее принял перемены в своей жизни, ладил с детьми и воспитателями, а утром шел в садик с радостью и без капризов.

В этой статье я хочу рассказать, как могут помочь родители своему ребенку адаптироваться к детскому саду.

Шаг 1

Настраивайте ребенка положительно к детскому саду.

Положительно отзываться о новом социальном статусе своего малыша. Говорите крохе, о том, как здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Доброжелательно отзывайтесь в присутствии ребенка о работниках детского сада, с которыми он находится в группе (воспитатели, помощник воспитателя). Ребенок чувствует доверие или недоверие родителей к другим людям, и начинает также к ним относиться.

Если период адаптации к детскому саду выпадает на ранний возраст (до 3 лет), то акцент можно делать на интересные игрушки в группе, так как сверстники пока мало интересуют кроху. После 3 лет можно настраивать малыша на совместные игры с другими детьми.



Шаг 2

Посещение детского сада нужно начинать постепенно. Ребенку необходимо время, чтобы привыкнуть к новой обстановке, воспитателям, другим детям, а главное – к отсутствию мамы. Не оставляйте сразу ребенка на полдня или целый день. В период адаптации забирайте ребенка из сада по рекомендациям воспитателя. **Постепенное** увеличение времени пребывания малыша в саду улучшает процесс привыкания к новой обстановке, режиму и отсутствию родителей.

Шаг 3

Соблюдайте режимные моменты детского сада дома.

Ребенку, который привык ложиться спать после 22.00 часов, очень трудно будет просыпаться в 7 утра. Нехватка сна, серьёзно влияет на самочувствие и настроение малыша. Он плаксив, раздражителен, не понимает чего хочет, болезненно воспринимает все, что происходит вокруг него. Его самочувствие накладывает отпечаток на отношение к окружающей его обстановке. Если малыш не выспался, плохо себя чувствует, то отношение к саду тоже будет негативным в этот период.

Ещё одним важным моментом, являются утренние сборы в сад. Будите ребенка утром в одно и тоже время, так, чтобы сборы в детский сад были неспешными, а вы могли уделить внимание своему малышу. Выходите в садик тоже заблаговременно, чтобы вы не нервничали по дороге и могли настраивать своего ребенка на позитивный лад.

В выходные дни старайтесь кормить, гулять и укладывать малыша на дневной сон в тот же временной период, что и в детском саду. Если «биологические часы» ребенка работают и дома и в саду в одном режиме, то малыш быстро привыкает к новым требованиям, и его физическое и психологическое здоровье нормализуется.

Шаг 4

Отдавая ребенка в группу, попрощайтесь и расскажите ему о том, когда вы за ним вернетесь. Если мама уходит не попрощавшись, у ребенка может возникнуть ощущение, что он потерял маму. Такой малыш «прикрепляется» к маме и психологически и физически на долгие месяцы, боясь упустить её из вида. Разлука с мамой начинает сопровождаться истериками, а детский сад воспринимается малышом, как нечто ужасное.

Шаг 5

Уменьшайте нагрузку на нервную систему малыша в период привыкания к детскому саду.

На время ограничьте ребенка от массовых мероприятий, походов в гости и т.д. Больше времени уделите вашему личному контакту с малышом: совместные игры и творчество (лепка, рисование), чтение детской литературы, непосредственное общение. Увеличьте физический контакт с ребенком. Чаще обнимайте малыша, берите на руки, держитесь с ним за ручку, одним словом, дарите ребенку свою нежность.



Шаг 6

Спокойно реагируйте на капризы малыша в период адаптации, ведь тем самым он пытается донести до вас как ему некомфортно и страшно в этих новых для него условиях жизни. Сейчас ему особенно нужна ваша поддержка и защита. И если родители будут в этот период сами спокойны и доброжелательны, то ребенок будет чувствовать себя защищенным.