Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

Адаптация ребёнка к детскому саду.

Рекомендации для родителей.

Подготовил:
воспитатель I кв. категории
Даудова З.М.

Перегребное 2014г.

Добро пожаловать" (Или как готовить ребёнка в детский сад).

Адаптация ребёнка к детскому саду.

Адаптация к детскому саду - очень серьёзный вопрос, который волнует многих родителей. Вот казалось бы, вот всё позади: семейные советы с бурным обсуждением того, когда идти ребёнку в сад и надо ли ему туда идти, выбор детского сада, сбор документов, хождение по врачам, бесчисленные анализы. Наконец, ребёнок устроен.

Родителям в предвкушении новой жизни, новых возможностей, после пережитого напряжения так хочется верить, что все трудности позади.

Если бы это было так! Часто случается, что для многих родителей наступает пора адаптации к детскому саду и разочарования: детские слезы, капризы, отказы идти в детский сад, бесконечные болезни, невысказанные претензии и обиды в адрес воспитателей. Возможно ли избежать этих неприятностей? Конечно, важно построить такие взаимоотношения с детьми и персоналом детского сада, которые создадут ощущение комфорта, уверенности, взаимоуважения, взаимопомощи, способности решать проблемы по мере их возникновения.

Когда ребенок отделяется от семьи и идет в детский сад, жизнь взрослых и детей значительно меняется. Потребуется какое-то время для адаптации к детскому саду, чтобы семья приспособилась к новым жизненным обстоятельствам. Обычно время приспособления условно разделяют на три периода:

- острый;
- подострый;
- компенсаторный.

Самые серьезные трудности ожидают семью в острый период. Поведение ребенка в этот период очень тревожит его родителей, потому что ребенок может капризничать, плохо есть и спать, он может быть агрессивным или подавленным, много и безутешно плачущим.

Часто бывает, что ребенок как бы забывает многое из того, чему он научился: он хуже говорит, становится менее самостоятельным, чаще оказывается мокрой его постель. Но самое печальное — это нескончаемые простуды. Родители в растерянности, и бывает, что их эмоциональная реакция на поведение ребенка только усугубляет ситуацию. Родители часто не могут помочь своему малышу потому, что сами нуждаются в помощи, не зная, как лучше поступить в новой ситуации. Требуется время, чтобы найти верное решение. Родителям приходится перестраивать привычный образ жизни, подстраиваться под режим детского сада. Для всех семей острый период адаптации к детскому саду индивидуален. Он может иметь разную длительность. Применительно к длительности обычно говорят о четырех вариантах адаптации:

- Легкая адаптация — около месяца требуется семье, чтобы приспособиться к новым условиям;
- Адаптация средней тяжести — семья приспосабливается за два месяца;
- Тяжелая адаптация — требуется три месяца;
- Очень тяжелая адаптация — около полугода и более.

Встает вопрос — стоит ли ребенку оставаться в детском саду? Возможно, он — «несадовский» ребенок.

После преодоления трудностей поведение ребенка нормализуется, он возвращает утерянные в острый период достижения. Это подострый период адаптации к детскому саду. Его сменяет очень приятное время и для ребенка, и для родителей, и для воспитателей — период компенсации. Темп развития малыша ускоряется. Он радует взрослых своими достижениями. В первую очередь, это возросшая самостоятельность, развитие речи, коммуникабельность. Малыш демонстрирует новые знания и умения. Ему нравится ходить в сад.

Значительно снизить напряженность острого периода адаптации к детскому саду можно за счет выполнения некоторых рекомендаций:

1. Убедитесь, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребенок чувствует, что родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания, и любые их колебания использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

2. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он пошел в детский сад. Ниже приводится примерный рассказ. «Детский сад — это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковинки для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети едят, гуляют, играют. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было нового, интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня было интересного на работе. Но нам нужно подготовиться к этому. Купить все необходимые вещи, выучить имена воспитателей и детей».

3. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, и адаптация к детскому саду будет проходить спокойнее. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствуют себя увереннее.

4. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это может сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда придется подождать своей очереди. Скажите малышу: «Воспитатель не может одеть сразу всех детей — тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы — воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

5. Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», положив туда, например, небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и уж точно обрадуют других детей. Это могут быть коробочки с вложенными в них забавными предметами; красивые бумажные салфетки или лоскутки из ткани, приятной на ощупь; книжки с картинками. Возможно, вы владеете приемами оригами — тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или бумажную собачку. За лето вы наполните коробку — осенью вам проще будет отправлять ребенка в детский сад: с игрушкой веселее идти и проще завязать отношения с другими детьми.

6. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои услуги другим детям — это очень важно для того, чтобы адаптация к детскому саду проходила спокойнее.

7. Адаптация ребенка к детскому саду пройдет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

8. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

9. В период адаптации к детскому саду эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы будете проводить с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, говорите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь, и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».

10. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и малышу будет проще отпускать вас.

11. Если через месяц ваш ребенок не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те, о которых вы забыли.

12. Если вы продолжаете испытывать потребность в контакте со специалистами по вопросам адаптации к детскому саду, педагоги и психологи детского сада всегда готовы помочь вам.