

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Многих родителей страшит сама мысль о том, что ребенка придется впервые отвести в детский сад. Наслушавшись рассказов других пап и мам об истериках их детей по утрам, поневоле в голову приходит мысль о том, что посещение детского сада для ребенка – это огромный стресс и преступление перед дитём. Но это совсем не так, ведь при условии правильной подготовки ребенка к первому визиту в дошкольное учреждение все пройдет максимально комфортно и без особых эмоциональных потерь.

Подготовка ребенка к первому посещению детского сада

Приучать малыша к предстоящему посещению детского садика следует в течение нескольких недель – в этом случае ребенок быстрее адаптируется к новому образу жизни. Вместе с сыном или дочкой рекомендуется выполнить следующее:

- постепенно следует приучить малыша ложиться вечером отдыхать и вставать утром в одно время, причем распорядок сна и бодрствования должен быть таким, как в детском саду. Если ребенок отвык спать днем, надо постараться обеспечить ему хотя бы относительный отдых после обеда, не разрешая шуметь и бегать по квартире;
- желательно заранее узнать у работников детского сада или других родителей, какой пищей кормят детей в дошкольном учреждении. Если малыш никогда не пробовал перловку или гречневую кашу, вряд ли он с удовольствием начнет есть ее вне дома. Но если максимально приблизить домашнее меню к детсадовскому, малышу не придется испытывать проблемы с приемом пищи впоследствии;
- ребенка следует заранее приучить самостоятельно надевать и снимать всю свою одежду, обуваться, убирать вещи на место;
- следует заранее рассказать малышу о том, что вскоре он станет ежедневно ходить в детский садик, поэтому у него появятся новые друзья, с которыми ему будет интересно общаться.

Процесс адаптации в стенах детского сада

Наконец-то все документы оформлены и малыш впервые идет знакомиться с новыми людьми. Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду? Чтобы непростой процесс привыкания к новому месту пребывания и новым друзьям был менее дискомфортным, рекомендуется:

- в течение первых нескольких дней ребенка лучше приводить к воспитателю не на целый день, а на несколько часов. Первое посещение может быть совсем коротким – всего один-два часа, далее ребенка можно оставлять в садике на более продолжительное время;
- каждый раз, забирая ребенка домой из детского сада, совершите небольшую прогулку, во время которой можно узнать, как прошел день, с какими детьми играл малыш, чему новому научился. Важно, чтобы ребенок имел возможность высказаться, получить одобрение родителей;
- в период адаптации к детскому саду лучше отказаться от других мероприятий, таких как визиты в гости к знакомым, посещение детских концертов и прочего. Ребенок и так испытывает повышенную эмоциональную нагрузку, поэтому он должен иметь возможность отдохнуть дома в спокойной обстановке;

Как адаптировать ребенка к яслям

В некоторых случаях отдавать малыша в дошкольное учреждение приходится довольно рано – в возрасте 1,5-2 года. Такая необходимость возникает, если маме необходимо выйти на работу, а родственников, которые желали бы присмотреть за ребенком, нет поблизости. Хороший выход в этом случае – ясельная группа в детском саду.

Как правило, в ясли принимают детей, которым исполнилось 1,5 года. В некоторых случаях в ясельную группу может быть приняты дети более раннего возраста, если они приучены пользоваться горшком.

Как ребенка подготовить к яслям? В этом нет ничего сложного, если учесть, что полуторагодовалый малыш в некоторых случаях переносит кратковременную разлуку с матерью

даже легче, чем трехлетний карапуз. Чтобы максимально облегчить процесс адаптации ребенка к яслям, родителям рекомендуется обратить внимание на следующее:

- на протяжении нескольких недель перед тем, как впервые отвести ребенка в ясли, желательно как можно чаще посещать с ним места, где гуляют другие малыши. Можно ходить в гости к мамам, имеющим детей такого же возраста, посещать песочницы, детские площадки во дворах. Ребенок должен чаще видеть своих ровесников и общаться с ними – пока еще на уровне междометий и жестов, но это позволит ему постепенно привыкнуть к другим лицам;

- весьма желательное условие – умение пользоваться горшком. Малыш должен уметь самостоятельно снимать штанишки и выполнять свои «дела», но главное – это всегда сообщать о своей потребности сходить «по-большому» или «по-маленькому» родителям или другим взрослым;

- также ребенок должен самостоятельно пользоваться ложкой и пить из чашки. Разумеется, воспитатели не оставят малыша голодным и смогут сами накормить его в случае необходимости, но зачем создавать лишние хлопоты, если все равно нужно будет освоить этот важный навык?

Также родителям следует помнить о том, что непосредственно перед началом посещения детского сада или ясельной группы ребенку **не следует делать прививки**, так как детский организм и без того будет испытывать повышенную нагрузку в течение некоторого времени. В целом процесс адаптации к коллективу других детей составляет от одной недели до месяца – это зависит от индивидуальных особенностей характера малыша, квалификации воспитателя и отношений, принятых в семье.