

Адаптация к ДОО

Иногда привыкание к детскому саду растягивается на многие недели. Как сделать так, чтобы процесс адаптации ребенка прошел как можно быстрее и легче?

1. Подготовка к детскому саду начинается дома! Начинайте жить по режиму детского сада заранее. В первое время его следует придерживаться и в выходные.

2. Для адаптации необходимо время и как можно более плавный переход от старого уклада жизни ребенка, к новому. Сначала приведите его в группу для знакомства с воспитателем и ознакомления с помещением. Дайте ему возможность поиграть, освоиться, но не оставляйте сразу же одного. Затем, с каждым днем, увеличивайте время пребывания ребенка в детском саду. Лучше, как минимум первые 3-4 недели не оставлять его на целый день. В целом этот период рекомендуется разделить на три этапа:

Первый этап. 1-2 неделя – ребенок остается до обеда.

Второй этап. 2-3 неделя – ребенок остается на сон.

Третий этап. 3-4 неделя – ребенок остается на полные день.

Если в период реализации одного из этапов возникают серьезные сложности – на время лучше вернуться к предыдущему.

3. Наладьте контакт с воспитателем, не стесняйтесь задавать вопросы. Если у вашего ребенка есть какие-то особенные потребности, пищевые аллергии и прочее, обязательно сообщите об этом.

4. Создайте ребенку комфортную обстановку в детском саду. Дайте возможность взять с собой любимую игрушку, надеть любимую вещь.

5. В период адаптации к детскому саду не требуйте от ребенка быть ангелом. Малыш сильно устает, именно в психологическом плане. Пусть дома просто лежит, если хочет. Или наоборот, шумит, кричит и бегает. Ему надо научиться компенсировать и уравнивать его психическое состояние. Сейчас могут обостриться некоторые поведенческие особенности, или появиться несвойственные ему реакции. Не волнуйтесь, со временем всё стабилизируется.

6. Постарайтесь первые один-два месяца ходить в сад постоянно. Если посещать его через раз, давать ребёнку время «на отдых», то адаптация будет идти тяжелее и медленнее. Конечно, это не касается моментов, когда ребёнок заболел.

7. Будьте готовы к слезам при расставании. Когда нахождение в группе ещё не стало привычным, дети выражают слезами грусть от ухода родителей. Ни в коем случае не пытаетесь уйти незаметно, пока ребенок чем-то увлечён. Рано, или поздно, он заметит ваше отсутствие и расстроится. Не

следует и слишком растягивать прощание, чем дольше вы будете уходить, тем дольше ребенок будет из-за этого переживать. Лучше сразу придумайте ритуал прощания и приветствия: какой-то особенный поцелуй, или объятие. Постепенно ребенок к этому ритуалу привыкнет и ему станет гораздо проще вас отпускать. Но будьте готовы к тому, что слёзы при расставании могут быть ещё очень долго. Самым важным показателем будет то, как после вашего ухода ребёнок чувствует себя в группе. Это будет отслеживать воспитатель. И если ваш ребёнок через 15 минут уже весело играет, значит процесс привыкания идет как надо.

8. В первые один-два месяца снизьте нагрузку на нервную систему: сократите походы в гости, поездки, экскурсии, мультики. Обеспечьте ребёнку максимально спокойную и стабильную обстановку, сейчас у него и так уходит много сил.

9. Вне сада общайтесь с ребенком как можно больше! Играйте, говорите, обсуждайте. Отложите телефон и компьютер, ребенку нужна ваша поддержка. Говорите, с ним и задавайте много вопросов. Выучите имена детей, воспитателей и расспрашивайте ребенка, как можно больше. Показывайте вовлеченность вас в процесс его жизни. И помните, что если говорить с ребенком о детском садике – то только в позитивном ключе.

10. Настройтесь на позитив! Часто родители подсознательно сами не готовы отпустить ребенка в детский сад. Тревожатся, испытывают чувство вины. Ребенок считывает негативные эмоции и отражает их в себе, что очень сильно усложняет процесс адаптации. Так что, дорогие родители, не переживайте! Будьте готовы отпустить своего ребёнка и предоставить ему новый уровень самостоятельности.