

Адаптация ребенка к детскому саду.

Адаптация ребенка к детскому саду – это волнительный момент, как для родителей, так и для самого малыша. Не все дети легко адаптируются к новым условиям. Поговорим о том, как облегчить привыкание ребенка к детскому саду и помочь ему влиться в коллектив сверстников.

Две стороны адаптации: физическая и психологическая

Начав посещать детский сад, то есть место, в котором все для ребенка новое (отсутствие близких рядом, свои правила, режим), малыш испытывает стресс. Ребенку необходимо некоторое время, чтобы привыкнуть к незнакомым обстоятельствам. Специалисты разделяют процесс адаптации на физический и психологический компоненты.

Физическая адаптация включает в себя привыкание к:

- Режиму дня;
- Питанию;
- Прогулкам на новом месте.

К психологической адаптации относятся:

- Расставание с мамой (и другими близкими людьми);
- Постоянный контакт с большим количеством сверстников;
- Необходимость следовать новым правилам, слушать воспитателя;
- Привыкание к самостоятельности.

Первые дни малыша в детском саду

На протяжении периода адаптации ребенку приходится особенно нелегко, поэтому родителям в это время очень важно правильно вести себя и поддерживать кроху.

1) От того, как относятся к необходимости вести ребенка в сад взрослые, во многом зависит протекание адаптации. Уверенность и спокойствие мамы передается малышу.

2) Не исчезайте внезапно и не обманывайте малыша. Иногда родители боятся не справиться с собственными переживаниями при расставании, поэтому, как только ни о чем не подозревающий ребенок заходит в группу, они быстро исчезают. Такая неизвестность очень сильно пугает малыша. Приведя ребенка в сад, обязательно скажите, что сейчас вы уйдете на работу, по делам, но обязательно за ним вернетесь. Будьте конкретны и откровенны (например, «Я иду на работу, а ты пока поиграешь с ребятами. После обеда я за тобой приду»).

3) Если воспитатель не против, дайте малышу с собой небольшую игрушку или другую вещь, которая будет служить ему напоминанием о доме.

4) После возвращения из садика постарайтесь проводить с ребенком побольше времени, занимаясь вместе любимыми делами: поиграйте, почитайте любимую книгу и т.д.

5) Постарайтесь снизить эмоциональную нагрузку малыша (не посещайте места массовых развлечений, играйте в спокойные игры).

6) Будьте терпеливыми к капризам ребенка, ведь оказавшись дома, малыш, возможно, захочет выплеснуть накопившиеся у него эмоции.

Адаптация ребенка к детскому саду – это нелегкий, но очень важный процесс. В норме он протекает от нескольких недель до нескольких месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

Успешной Вам адаптации!