



КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ?

С чего начинается садик? Как это ни странно, садик начинается с расставания, с прощания мамы с малышом, с того момента, когда он остается один на один с чужой тетей и незнакомыми ребятами. Поэтому нам, родителям, надо подготовить и себя, и ребёнка к этому нелегкому испытанию.





Начнем с себя. В том, что малыш плачет и никак не хочет отпускать мамину руку, часто виноваты мы сами. Нам очень его жалко, мысленно мы рисуем грустные картины: вот он плачет, вот ни с кем не играет... Мы в нерешительности, никак не уходим и чего-то ждем. Стоп! **Настройте себя положительно**, даже если ваш собственный опыт посещения детского сада был далеко не радостным. В конце концов, детский сад – это необходимая «школа» жизни, и в ней, как и в жизни, будут и радостные, и грустные минуты.

Бесспорные плюсы

Главное преимущество детского сада в том, что ребенок получает возможность общаться со сверстниками. Он не просто играет, он получает неоценимый опыт взаимодействия, сочувствия, сопереживания, коллективного творчества и сотрудничества. Всё это готовит ребенка к дальнейшей жизни. Именно в это время происходит формирование характера, закладываются основные жизненные принципы.

Неизбежные минусы

Кроме положительного опыта общения ребенок получает и негативные модели поведения: одни дети учатся ябедничать, подлизываться, другие – командовать и указывать, третьи – подчиняться. 8 часов предельного напряжения всех сил маленький человек просто не выдерживает. Он становится агрессивным, раздражительным, плаксивым. В результате такого перенапряжения ребенок заболевает. Частые простуды – неизбежный спутник детского сада.

Безусловно, было бы идеально приводить в детский сад ребенка в возрасте 4- 5 лет на полдня. Но, к сожалению, мало какая работающая мама сегодня может себе этого позволить.





ГОТОВИМСЯ К ПЕРВОМУ ДНЮ

Начните издалека. К мысли о детском саде, необходимости его посещать ребёнка надо подготовить заранее. Но это не значит, что надо говорить об этом каждый день, не превращайте это событие в проблему.

Расскажите малышу о детском саде, о том, что там много ребят, новых игрушек, качелей и др. Если есть такая возможность, сходите туда, поиграйте на площадке, познакомьтесь с воспитателем. Создайте у малыша настроение радостного ожидания. В то же время подготовьте его к предстоящей разлуке: практикуйте недолгие расставания (в магазин, на работу). Придумайте свой ритуал прощания. Ребенок должен быть уверен в том, что вы всегда возвращаетесь! В первые дни побудьте с ним некоторое время в детском саду, не уходите сразу. А расставаясь, обязательно скажите, что вернётесь за ним. Как правило, многие дети через несколько дней привыкают к новым условиям.

До поступления в детский сад важно формировать у ребенка чувство уверенности в себе, а это невозможно без развития самостоятельности. Понаблюдайте за малышом, умеет ли он сам одеваться, садиться на горшок, кушать, играть. Помогите ему научиться всем этим вещам. Поиграйте с ребенком в игру «Давай познакомимся, поиграем», ролевые игры учат малыша общаться, выражать свои мысли, строить предложения. Конечно, все дети разные. Общительный и улыбчивый малыш в садике может оказаться молчуном. Нельзя однозначно предсказать, какой будет детская реакция и как сложится этот непростой период в его жизни.





КАК СКОРО РЕБЕНОК ПРИВЫКНЕТ К САДИКУ?

Средний срок адаптации к детскому саду, по мнению специалистов, составляет в ясельном возрасте 7–10 дней, в 3 года – 2–3 недели, в старшем дошкольном возрасте – 1 месяц. Словом, чем старше ребёнок, тем дольше он привыкает к новым условиям. Психологи полагают, что особенности привыкания ребёнка к новой обстановке зависят от многих факторов: от типа нервной системы и состояния здоровья, личностных черт, семейной атмосферы, условий пребывания в детском саду. Наибольшие трудности в адаптации испытывают дети с ослабленным здоровьем, быстро устающие от шума, с трудом засыпающие днём, имеющие плохой аппетит. Тяжело привыкают к детскому саду чрезмерно опекаемые дети, не имеющие навыков самообслуживания, тревожные. Легче приспосабливаются к новым условиям сангвиники и холерики, тяжелее – флегматики и меланхолики.

Родителям важно знать, что некоторые дети так не могут привыкнуть к детскому саду. Тревожными сигналами, говорящими об эмоциональном неблагополучии ребёнка, о том, что он сильно страдает в условиях детского сада, тяжело переносит расставание с матерью, служат устойчивое нежелание посещать детский сад, плач, капризы по утрам, частые болезни, плохой аппетит, беспокойный сон. В старшем дошкольном возрасте у плохо адаптированных детей могут даже появиться нервные симптомы в виде грызения ногтей, тиков, заикания.





ПОЧЕМУ ДЕТИ ТАК ЧАСТО БОЛЕЮТ В ДЕТСКОМ САДУ

Кроме психологической подготовки ваш малыш должен быть готов к этому нелегкому испытанию и физически. Каждый ребенок перед посещением детского сада должен пройти медицинскую комиссию и сдать анализы. Итак. Педиатр выдал вам заключение, что ваш ребенок готов к посещению детского сада. Отлично! Но это вовсе не означает, что малыш не будет болеть. Всех мам интересует ответ на один и тот же вопрос: «Почему дети так часто болеют?» Почему они болеют, это понятно. Детский организм встречается с неизвестными бактериями, вирусами. Иммунная система формируется, и процесс этот сопровождается ОРВИ, насморками. Таким образом, происходит «тренировка» иммунитета. Но почему это происходит так часто? На этот вопрос ответят психологи. Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Малыш находится в особом состоянии, которое психологи называют «третьим состоянием» между здоровьем и болезнью. Это значит, что не сегодня, завтра ваш ребенок или просто в самом деле заболеет, или снова станет сам собой. Всё зависит от степени выраженности стресса. Если она минимальна, в скором времени вы позабудете о негативных сдвигах адаптационного процесса и о том, что беспокоит вас сегодня. Это будет говорить о легкой или же благоприятной адаптации. Если выраженность стресса велика, у ребенка, очевидно, будет срыв, и он, по-видимому, заболеет.





КАК УКРЕПИТЬ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА?

Лучший способ избежать многочисленных простуд в период адаптации к детскому саду – закаливание. Приступать к закаливающим процедурам лучше всего летом. Сделать это проще всего: пусть малыш больше времени проводит на свежем воздухе, купается в природных водоемах, бегает босиком. Важно, не забросить это «полезное дело», когда лето закончится. Пусть ребенок ходит дома босиком, моет посуду, играет с водой. Собираясь на прогулку, одевайте его по погоде. Замечательно, если вы организуете регулярные посещения бассейна.





СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ НА ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

1. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
2. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
3. Создавать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
4. Щадить его ослабленную нервную систему.
5. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. Сократить просмотр телевизионных передач.
6. Как можно раньше сообщать врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
7. Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
8. Создавать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
9. Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
10. При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обращаться к детскому врачу или психологу.

В заключение хочется сказать всем родителям: ваша любовь поможет ребенку пережить это непростое время. Дайте почувствовать малышу, что он для вас самое дорогое существо на свете, и ни на минуту не позволяйте ему усомниться в этом .

