

Доброе время суток, уважаемые родители! Сегодня мы поговорим с вами об адаптации ребенка в детском саду. Постараемся понять, что нужно сделать взрослому, чтобы ребенок легче привыкал к новым условиям.

Итак, готовимся к детскому саду! Приходя в детский сад, ребенок должен иметь некий арсенал умений. Так как мамы рядом не будет, и ему придется делать некоторые вещи самостоятельно.

В два года малыш уже сам начинает пытаться одеваться и раздеваться. Да, у него это получается неуклюже, но он делает это САМ! Чем больше самостоятельности у вашего ребенка, тем меньше стресса он испытывает при адаптации в детском саду. Держать самостоятельно ложку и пить из кружки, это тоже очень важный навык.

Если ваш ребенок, на момент поступления в детский сад, еще сосет соску, то ни в коем случае, нельзя «бросать» в период адаптации! Дома вы продолжаете пользоваться соской, но в детский сад, приносить не нужно, т.к. остальные дети в группе без пустышек, и ваш ребенок, глядя на остальных ребят, будет легко обходиться без нее. Если же вы все-таки твердо решили, что ваш малыш пойдет в сад с соской. То учтите, пожалуйста, и тот факт, что остальные дети обязательно попробуют вашу соску и не один раз! Как только ваш ребенок привыкнет к детскому саду можно начинать отвыкать от соски. Отрежьте кончик пустышки ножницами и отдайте ребенку. Обычно после таких манипуляций, ребенок еще пару раз пробует сосать соску, но не получает тех ощущений, которые были до этого и легко сам отказывается.

В детском саду очень важно соблюдать рекомендации воспитателя. Воспитатели тоже люди и плачущие дети в группе их не радуют. Они очень заинтересованы в быстрой и успешной адаптации.

В первый день ребенка лучше всего оставить только на час. Вашему ребенку этого времени вполне достаточно, чтобы испытать сильнейший стресс. Следующие 4 дня на 2 часов. Затем на каждую неделю добавляем по два часа.

Когда вы ложитесь, первые несколько раз спать, ребенка нужно забрать, как только он проснется. И так постепенно начнете оставаться на весь день.



Поэтому отдавая ребенка в садик, не спишите выходить на работу. Процесс адаптации к детскому саду в среднем длится месяц.

Но есть дети, которым нужно и два, и три месяца. И это без учета болезней! Как бы нам не хотелось, но наш малыш будет болеть. Ведь при испытании стресса, болеют даже взрослые.

Важно учитывать, что в первые несколько дней не все дети не плачут. Просто они не сразу понимают, что происходит. А вот как только они поймут..... Хотя есть дети, которые не плачут. И некоторые из родителей считают, что процесс адаптации прошел успешно (за два дня) и можно ребенка оставлять на весь день. И тут нас ждут подводные камни. Обычно малыш начинает много и часто болеть. Родители, как правило, не связывают это с тяжелой адаптацией.

Я знаю, что есть родители, которые скажут, что мой ребенок пошел легко и не болел. Конечно, есть такие дети. Но их крайне мало, и скорее это исключение из правил. Есть дети, которые вообще легко отрываются от мамы и неохотно идут домой. Но это уже другая история.

Поскольку отрыв от мамы это стресс для маленького человечка, то возможно поведение ребенка поменяется и дома. Он может стать капризным, некоторые дети начинают плохо спать по ночам и т.д. Здесь только одна рекомендация. Больше обнимайте ребенка, держите его на руках и старайтесь не расставаться без необходимости.

Ну и последнее, не менее важное наставление. Отдавая малыша в новую жизнь, мама сама должна быть психологически готова к расставанию с малышом!

Педагог-психолог А.Н. Мартынова

