

Методические рекомендации родителям по адаптации ребёнка к детскому саду.

Воспитатель МДОУ Детский сад №3 Зайцева М.Е.

Проблема адаптации к детскому саду – одна из главных в работе воспитателей и родителей. Адаптационный период является серьёзным испытанием для малышей.

Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для детей детский садик несомненно является новым, ещё неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Поступление ребёнка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций (динамического стереотипа) крохи, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

В период адаптации отмечается высокая заболеваемость ОРВИ. Этому способствует не только увеличение количества контактов с новой микробной флорой, но и напряжённое психоэмоциональное состояние детей. Доказано, что стресс значительно снижает иммунитет, а переход их привычного семейного быта в новые условия и разлука с родными являются для малыша стрессом. Поэтому всем детям необходимо укреплять иммунитет. Делать это нужно заблаговременно – путём закаливания, оздоровления, принятия витаминов.

У одних детей процесс адаптации протекает достаточно быстро и легко, у других длительно и трудно, что зависит от многих факторов, в том числе типа нервной системы, возраста, состояния здоровья, уровня развития, а также условий воспитания в семье.

Практические советы:

- Родители должны рассказывать малышу о детском саде, о том, что он уже большой и ему нужны друзья, с которыми он будет играть в интересные игры. В детском саду его научат рисовать, петь, слушать музыку.
- **Нельзя** запугивать ребёнка: не будешь слушаться маму – отведу в детский сад.
- Примерно за неделю до первого посещения дошкольного учреждения следует предупредить малыша, чтобы он спокойно ожидал предстоящего события.
- Родители должны приучать ребёнка к самостоятельности и доступному самообслуживанию. При играх с другими детьми полезно научить его делиться игрушками, ждать своей очереди покачаться на качелях или поехать на велосипеде и т.д.

- В первое время ни в коем случае не следует оставлять малыша в детском саду на целый день. В первую неделю (или две) необходимо брать ребёнка раньше, постепенно увеличивая продолжительность его пребывания в детском саду: сначала можно оставить его на час, затем оставить до обеда, в последующие дни забирать перед сном, затем – сразу после сна, а в дальнейшем стараться не забирать его одним из последних.
- Собираясь в детский сад, можно разрешить ребёнку брать с собой какие-либо игрушки, чтобы он не чувствовал атмосферу «казённого» дома.

Прощание с малышом – отдельная тема. Обычно именно в это время ребёнок начинает капризничать, держаться всеми силами за маму, иногда даже громко кричать, рыдать и устраивать истерики.

Как же облегчить утреннее расставание перед детским садом?

- Научитесь прощаться с ребёнком быстро. Не затягивайте расставание. Малыш почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет ещё труднее успокоиться. Обнимите ребёнка, поцелуйте, скажите, когда вы за ним придёте, и оставьте, улыбнувшись – независимо от того, рыдает он или нет.
- Не уходите потихоньку. Хотя иногда, кажется, что лучше уйти потихоньку, пока ребёнок поглощён игрой, не делайте этого. Пропажа мамы или папы – самый страшный кошмар. Дайте знать, что вы уходите.
- Дайте понять: детский сад – это не навсегда. Расскажите своему малышу, чем вы займётесь с ним этим вечером, чтобы он понял: детский сад – это не навсегда.
- Можно придумать забавный ритуал прощания и строго придерживаться его. Например, всегда поцелуйте ребёнка в щёчку, а потом потритесь носиком, или что-нибудь другое.
- На попробуйте подкупить малыша, чтобы он остался в саду за новую игрушку.
- Поинтересуйтесь, чем занимается малыш в саду. Бывает, что прошло несколько недель, но момент расставания по-прежнему мучителен: ребенок плачет и кричит, когда вы уходите. Однако возможно, что, как только вы скрываетесь из виду, он забывает обо всем печальном и весело играет весь остаток дня. Узнайте у воспитательницы, как он ведет себя днем. Если ребенок быстро успокаивается после вашего ухода, можно больше не волноваться.

Не позволяйте собой манипулировать: чётко дайте понять, что какие бы истерики он ни закатывал, он всё равно пойдёт в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами. Удачи вам и терпения, уважаемые родители!