



«АДАПТАЦИЯ С УЛЫБКОЙ»

Сегодня перед родителями, желающими определить своего ребенка в детский садик, встает не только проблема поиска хорошего детсада, но и вопрос адаптации ребенка в таком садике. Как помочь ребенку адаптироваться к новым условиям?

Совет № 1. Заранее начать готовить ребенка к мысли о саде. Гулять рядом, рассказывать о том, что все взрослые ходят на работу. И дети, когда становятся взрослыми, тоже идут на работу (акцент делается именно на слове взрослый), что ребенок уже большой. Это важно, так как детки все хотят вырасти поскорее. Беседа ведется ненавязчиво, не каждый день, а иногда. Если гуляете, обратите внимание ребенка, когда другие детки идут из садика или в садик.

Совет № 2. Очень важно, чтобы совпадал режим. Минимум за месяц переводите режим на садиковский: ранний подъем, обед в 12 и сон.

Совет № 3. Поиграйте с ребенком в садик. Покажите ему театр, поиграйте с его любимыми куклами или плюшевыми игрушками, чтобы он просто был пассивным слушателем. Берете кукол и все делаете, как в саду. Какая-то игрушка — воспитатель, другая — мама с медвежонком и т.д. Проигрываете полностью весь день: завтракают, гуляют, играют, обедают, спят, полдничают, а потом обязательно делается акцент, что приходят родители за ним... Так как именно разлука и боязнь, что их бросят труднее всего переживаются ребенком. Показывайте каждый день такие спектакли. Обязательно заостряйте внимание на том, что, например, мама-кукла забирает своего ребеночка и хвалит его, что он взрослый, был на работе, что мама за ним пришла, так как в садике никто не остается и всех забирают домой. Это очень важно.

ИДЁМ В ДЕТСКИЙ САД

Первые дни в детском саду самые трудные и самые сложные для вашего малыша. Стрессом является не только расставание с любимой мамой, но и новая обстановка, а также знакомство с воспитателем. Чаще всего поход в детский сад оборачивается слезами при расставании с родителями и нежеланием ребенка идти в группу. Порою такое поведение продолжается до нескольких месяцев.

Безусловно, здесь важен возраст. Пятилетний ребенок пойдет впервые в садик более спокойно. Он уже психологически готов к переменам, а также к общению со своими сверстниками. Двух - трехлетний малыш еще только начинает осознавать, что вокруг есть еще кто-то кроме родителей и близкого окружения. В

таком возрасте дети хуже адаптируются в новой обстановке. Мы предлагаем несколько советов, как преодолеть этот период наиболее безболезненно для вас и вашего малыша.

Ведите ребенка в первые дни набора.

Обычно детей в группу набирают постепенно, очередность выбирают сами воспитатели. Попробуйте попасть в группу в числе первых, потому что вашему малышу будет легче познакомиться с тремя-пятью ребятами, чем освоиться среди двадцати сверстников.

Сходите с ребенком в группу заранее

Попросите воспитателя заранее показать вам игровую комнату. Рассмотрите игрушки, покажите малышу, где он будет кушать, где будет спать. Когда он впервые окажется один, ему будет легче освоиться в новой обстановке.

Не пугайте ребенка садиком

Часто слышу от мам: "Не будешь меня слушаться, пойдешь в садик, там тебя воспитатель научит себя вести правильно". Наказывая или угрожая ребенку садиком, вы формируете негативное отношение к учреждению и к самому воспитателю. Отныне о садике – только хорошее.

Не стойте под окнами садика

Родители, особенно мамы, не меньше своих детей переживают расставание. Не стоит сидеть под дверью группы, так вы больше себя накрутите, а малышу нужна спокойная и радостная мама. Сейчас во многих группах есть сотовый телефон, оставьте свой номер и, если что-то будет не так, вам позвонят. Лучше потратьте это время с пользой, найдите себе интересное дело или развлечение.

Доверьте папе это ответственное дело

Если ваш малыш болезненно расстается с мамой, попросите папу в первое время отводить его в садик. С папами дети легче расстаются, потому что раньше неоднократно провожали его на работу.

Будьте уверены и решительны

Если все-таки малыш долго плачет в раздевалке и не отпускает вас, не надо уговаривать его или ждать, пока он успокоится. Объясните ребенку, что вы его любите и обязательно придете за ним, но сейчас вам нужно уйти. После этого твердо, не дожидаясь, когда он успокоится, отведите его в группу. Слезы не утихнут в одночасье, но с каждым днем процесс расставания будет проходить спокойнее.

Побалуйте своего ребенка.

Если есть возможность, то раз или два в неделю забирайте его пораньше. Ваш приход будет для малыша праздником. Поинтересуйтесь, как у него дела, спросите, как прошел день. Обсудите вместе возникшие проблемы. Окружите его вниманием дома.

«ДВА ДНЯ В САДУ – ТРИ НЕДЕЛИ ДОМА»

Спросите мам, чьи дети уже ходят в детский сад, большинство из них знакомо со схемой «2 дня в саду – 3 недели на больничном». Многие даже расскажут вам, что до детского сада их дети ничем никогда не болели, а вот пошли в сад и все – постоянные болячки, кашель, насморк.

Как показывает практика, именно постоянные болезни порой становятся основной причиной, по которой матери "созревают" до таких процедур, как обливание и закаливание, на которые раньше, как говорится, рука не поднималась. Ну а поскольку любое заболевание легче предотвратить, чем лечить, то и подготовку к саду целесообразнее начинать до его посещения, а не тогда, когда вся семья дружно настрадалась, наболелась и належалась по больницам.

Итак, если хотите, чтобы ребенок быстро и безболезненно освоился в детском дошкольном учреждении, не болел и не страдал, прислушайтесь к нашим советам и следуйте этим нехитрым правилам...

Правило 1: Нет тепличным растениям!

Первое, что рекомендуют всем мамам врачи и педагоги – это отказаться от тепличных условий. Больше свежего воздуха, больше ходьбы босиком или на босу ногу, воздушные ванны, частые контакты с другими детьми (на площадках, в гостях и пр.) – все это поможет ребенку как можно безболезненней пройти акклиматизацию в новом детсадовском коллективе. И не старайтесь создавать дома стерильную обстановку – это нанесет ребенку больше вреда, чем обычное количество окружающих нас бактерий.

Правило 2: Вы хотите поговорить об этом?

Как это ни странно, но психическое здоровье и душевное равновесие ребенка оказывает немалое влияние на его иммунную систему. Поэтому важно, чтобы ребенок не заливался слезами перед входом в садик, а шел туда осознанно и с интересом.

Для этого выбирайте подходящий сад, где как можно меньше детей и больше педагогов в каждой отдельно взятой группе. Заранее объясните ребенку, что его ждет, проговорите с ним все правила поведения в саду, расскажите, сколько интересных вещей он сможет узнать и увидеть, со сколькими детьми сможет познакомиться – в общем, постарайтесь заинтересовать и заинтриговать ребенка, чтобы избежать лишних стрессов.

Не стоит также оставлять ребенка сразу и на целый день, попробуйте сначала привести его на полчаса и, быть может, даже посидеть с ним рядом, если это потребуется. Пребывание ребенка в саду увеличивайте постепенно – так вы сможете избежать многих психологических проблем.

УДАЧИ ВАМ И ВАШЕМУ МАЛЫШУ!