

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Принципы благополучной адаптации к детскому саду. Рекомендации для родителей.

- 1) Постепенность. Оставляйте ребенка в детском саду на пару часов первые несколько дней, затем - на прогулку, обед, и только потом на дневной сон.
- 2) Постоянство и соблюдение режима. Даже если ребенок не в восторге от садика, приводите его хотя бы на пару часов, не прогуливайте, иначе адаптация растянется и у ребенка пропадет ощущение стабильности в отношении детского сада и режима дня. Постоянство в укладе жизни важно для снижения уровня тревожности у ребенка. В случае болезни соблюдайте дома такой же режим, как в детском саду.
- 3) Проговаривание и напоминание. Разговаривайте с ребенком и подготавливайте его к походу в садик заранее, чтобы у него сформировалось представление о новом укладе жизни и понимание, что садик теперь - часть вашей жизни, а не разовое мероприятие:
(«А в садике тоже вкусный чай», «Завтра мы пойдем в садик», «Мы выходим, воспитатели тебя уже ждут», «Завтра в садике тоже поешь кашу» и т.д.)
Будьте готовы к эмоциональным реакциям и протестам на эти фразы. Проговаривать их все равно нужно, детский сад не должен быть неожиданностью. С такими реакциями легче работать, опираясь на следующие 2 пункта.
- 4) Телесный и эмоциональный контакт с ребенком вне сада. Больше держите ребенка на руках, обнимайте, целуйте - и когда он попросит об этом и по собственной инициативе. Это важно, так как детский сад закончится, а ваши отношения останутся, вкладывайтесь в это и не торопите ребенка в его взаимодействии с детьми, воспитателями и в процессе адаптации, в целом.

В разговорах опирайтесь на техники «я-высказывания» и «принятие чувств»:

«Да, ты не хочешь в садик, я понимаю», «Тебе грустно без мамы, ты скучаешь», «Мне так жаль, что ты грустишь в садике, я бы очень хотела, чтобы ты там играл, хорошо кушал, рисовал» (с соответствующей мимикой, сочувствием в голосе, подключая объятия). И следом добавляйте фразы из пункта 5.

5) Акцент на встрече. Во время прощания и в разговорах о саде с ребенком важно акцентироваться именно на встрече, а не на расставании - «Я за тобой приду» и придавать максимально яркую окраску вашей встрече:

«Я тебя крепко-крепко обниму, сначала поцелую в щечки, потом поцелую в носик, возьму тебя на ручки», «Потом мы пойдем домой, держась за ручки, потопаем по лужам/покидаемся снегом/посмотрим как машинки едут быстро-быстро» и т.д.

Делать это нужно максимально подробно, сопровождая соответствующей мимикой и интонацией.

6) Короткие прощания. А прощания должны быть короткими (переоделись, сказали друг другу «пока» и разошлись), про это так же важно проговорить заранее, на подходе к садику:

«Мы уже почти пришли, сейчас мы зайдем, переоденемся, скажем друг другу «пока» и ты пойдешь в группу к воспитателям и ребятам, а я пойду на работу»). При слезах возвращаемся сначала к фразам из пункта 4, затем к пункту 5.

7) Взаимодействие с детским садом. Ваше участие в жизни детского сада очень важно, ведь малыш напрямую связан с родителями. Важно, чтобы вам самим было интересно место, в котором большую часть времени проводит ваш ребенок. Помните про воспитателей и не теряйте с ними контакт.

8) Уменьшение нагрузки. В период адаптации сократите походы в шумные, многолюдные места и просмотр мультфильмов, таким образом, вы снизите нагрузку на детскую нервную систему.

Если Вам морально тяжело от разлуки с ребенком, то постарайтесь сместить акцент с того, что ребенок быстро вырос и находится в непривычной среде на то, что у вас появилось больше свободного времени для самореализации, ведь от эмоционального состояния родителей зависит настроение ребенка. Помните, что детям, знающим, что их любят родители проще влиться в новую среду, поэтому чаще говорите им добрые слова, хвалите подробно (не просто молодец, а рассказывайте, что у ребенка получается хорошо), таким образом, Вы сделаете все от Вас зависящее. И знайте, что вы лучшие родители для своего ребенка!

Педагог-психолог Левина Ю.И.