

Консультация для родителей «Адаптация ребенка к детскому саду»

Автор: Микша Лидия Николаевна



Что такое адаптация? Адаптация – это привыкание к новой обстановке. У маленьких детишек такой процесс протекает довольно болезненно, потому что они пока не умеют управлять собственными эмоциями или, например, подстраивать обстоятельства под свою зону комфорта. Когда ребенок впервые попадает в стены детского сада, он не знает, как реагировать на все вокруг и постоянно находится в нервно-психическом напряжении, легком стрессе – особенно первую неделю. Очень ярко проявляется страх – малышу некомфортно в новой обстановке с кучей незнакомых детей. Плюс ко всему – в помещении присутствует «диктатор» (воспитатель), которого необходимо слушаться. Усугубляет ситуацию незнание новых правил и форм поведения – появляется боязнь сделать что-то не так.



Любимые родители уходят. «И больше никогда не придут», – думает ребенок. Он не понимает, почему его вынуждены оставить чужой тете. От всех этих переживаний ребенок не может контролировать свои эмоции, которые приобретают самые различные оттенки, начиная с безобидных всхлипываний, заканчивая яростным гневом в сторону чего и кого угодно. Не удивляйтесь, если малыш будет уверенно вырываться из ваших заботливых рук – это может сопровождаться даже применением физической силы в отношении вас или других раздражающих его объектов. Бывает и наоборот – ребенок резко замыкается в себе, становится депрессивным, молчаливым и задумчивым (как будто вовсе без эмоций). В первые дни у малыша будет наблюдаться пониженная социальная активность – это не зависит от характера.





Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду? Самое тяжелое в посещении детского сада – это расставание с мамой, поэтому вам необходимо сохранять полное спокойствие. Ребенок очень хорошо чувствует чужие эмоции и еще больше расстроится, если увидит вашу неуверенность и тревогу. Разговаривайте с малышом не слишком громким, но уверенным тоном, доброжелательно озвучивая все происходящие действия. Перед первыми походами можно сочинить какую-нибудь сказку о том, как маленький зайчик сначала очень не хотел туда идти, потому что, по его мнению, там было неуютно и страшно, но вскоре он познакомился и подружился с другими детьми, воспитателями и стал любить место, которое называется детским садом. Придумайте свой «ритуал» прощания – просто махание рукой или поцелуй в щеку. Обязательно обозначьте, когда именно вернетесь – после какого события: прогулки, сна, ужина. Так ребенок не будет ждать вас каждую минуту. На фоне слез и истерики не стоит успокаивать малыша скорым возвращением, если ему предстоит провести в садике полный день. Воздержитесь от нотаций по поводу слез – ребенок имеет полное право на подобную реакцию. Лучше еще раз скажите ребенку о своей любви и о том, что после вечерней прогулки обязательно за ним придете. Будьте терпимее к капризам малыша в этот непростой период. Не пугайте малыша детским садом («будешь себя плохо вести, останешься в детском саду!») и не отзывайтесь о воспитателях плохо при ребенке – тогда тревога будет проходить гораздо быстрее. Стремитесь создать максимально комфортные условия дома, которые не будут раздражать его нервную систему. Не конфликтуйте на глазах у малыша, отмечайте его успехи и метаморфозы в поведении. В выходные дни старайтесь не менять режим



ребенка и не продлевать ночной сон до бесконечности, потому что тогда распорядок дня сдвинется.

