



В детский сад без слез или как уберечь ребенка от стресса!

Адаптация в детском саду: попытка или пытка? Подсознательно в нас укоренилось, что детский сад - это одна из ступенек счастливого детства. Но вот радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнутом (в речи, навыках, умении, игре). Может заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура... Ему не мил детский сад, а малыш почти не узнаваем, словно его «подменили». «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа ребенка - в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре ребенок или в самом деле заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.

Чем спровоцирован стресс у ребенка?

Не столько отрывом от значимых взрослых, и особенно матери, сколько несовершенством адаптационных механизмов ребенка. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Но ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что сделает что-нибудь не так.

Степени адаптации

- Легкая адаптация
- Средняя адаптация
- Тяжелая адаптация
- Очень тяжелая адаптация



7 ПРАВИЛ

адаптации

1. Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.



2. Если ребенок не хочет расставаться с мамой, не стоит настаивать: первые несколько дней маме лучше побыть вместе с малышом в группе, так он скорее удостоверится в том, что обстановка не представляет для него никакой опасности.

3. В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на сон час, даже если родителям кажется, что адаптация идет успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему легче будет их принять.



4. Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.



5. Для тех детей, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой альбом на 3-4 страницы, в который будут вставлены фотографии самых близких людей - мамы, папы, бабушки и дедушки.

6. Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сон час. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, он не сможет выдержать нагрузку полного дня.