

Консультация для родителей.

Что же такое адаптация к детскому саду и как пройти ее успешно?

В общем плане под адаптацией понимают привыкание организма к новым для него условиям и новой окружающей среде. Такие изменения оказывают влияние на психологическое состояние любого человека, в том числе и малышей, которые приспосабливаются к детскому саду.

Давайте разберемся подробнее, что же представляет собой адаптация ребенка к детскому саду. В первую очередь она требует от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается. К тому же нельзя не принимать во внимание и изменившиеся жизненные условия, а именно:

- отсутствуют поблизости мамы с папой и прочих родственников;
- необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок;
- нужно взаимодействовать с другими детьми;
- уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с 15 — 20 малышами);
- малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

Итак, жизнь малыша изменяется коренным образом.

Многие дети находятся в стрессовом состоянии, пытаются приспособиться к изменившимся условиям, которое выражаются в следующем:

- нарушенный сон – ребёнок просыпается со слёзками и отказывается засыпать;
- сниженный аппетит (или его полное отсутствие) – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;
- регрессия психологических умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;
- снижение познавательного интереса – малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;
- агрессия или апатия – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;
- понижение иммунитета – в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Таким образом, адаптационный процесс – сложное явление, во время которого поведение ребёнка может кардинально меняться. По мере привыкания к садику подобные проблемы исчезают или существенно сглаживаются.

Что же делать родителям, чтобы помочь ребенку в такой сложный период?

Вот несколько советов:

1. Ребенок должен знать, что садик — это очень важное и ответственное дело. У каждого своя работа, у мамы, папы и у него — сад.

2. Сдерживайтесь в момент расставания, плачете вы — плачет и ребенок. Проявляйте только позитивные эмоции, шутите.

3. На отказ вставать утром можно завлечь его тем, что сегодня будет интересное занятие с воспитателем. Всем мамам сделают что-то красивое, а мне ничего.

4. Гордитесь и рассказывайте всем в присутствии ребенка, тем, что он ходит в детский сад. Рассказывайте о том, как это важно и какую помощь он вам этим оказывает.

5. Чаще говорите о том, что детский сад хороший, и как там много интересного. Красивые игрушки, внимательный воспитатель, увлекательные сказки. Будьте последовательны, не поддавайтесь на слезы и уговоры, даже если кажется, что он не может привыкнуть. Он должен знать, что это обязательно. Проявляйте твердость, но без фанатизма.

6. Придумайте что-то интересное. Например, по дороге домой подуйте мыльные пузыри или надуйте шарики в группе - все будут играть и радоваться. Таким образом закрепятся положительные эмоции.

7. Заведите друга. Обычно все дети в группе из одного района. Познакомьтесь с родителями, поиграйте на площадке в выходной, пригласите в гости. Малыши подружатся, будут скучать и рады друг друга видеть.

8. Больше внимания и любви.