

АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Насколько быстро ребенок привыкнет к новому, зависит от многих факторов: возраста, состояния здоровья, физических и психических особенностей, что он уже умеет, хорошо ли говорит, насколько активен — и так далее.

Все дети разные и по-разному привыкают к новой среде, поэтому невозможно назвать точный срок, за который ребенок должен адаптироваться к детскому саду. Этот период может занять от нескольких недель до нескольких месяцев. Не существует также и четких признаков, по которым можно было бы сказать, что он уже адаптировался.

Не стоит торопиться: важно проявлять терпение и поддержку, отмечать успехи малыша на этом пути.

Как подготовить ребенка к посещению детского сада

1. Расскажите ребенку, что такое детский сад и что он там будет делать
Расскажите ему, что детский сад — это такое место для детей, там красиво и уютно, дети вместе играют и учатся, и там будет интересно. Ведь для ребенка это целый новый мир, работающий по своим принципам и правилам, к которому ему предстоит привыкнуть.

2. Постепенно меняйте режим дня ребенка, чтобы он был похож на режим в детском саду
Так малышу будет проще привыкнуть к новому распорядку дня. Дома, в знакомой обстановке, вы можете сдвигать время разных занятий так, чтобы это не вызывало протестов и капризов.

3. Помогайте ребенку развивать навыки, которые нужны для адаптации
Если малыш научится сам мыть руки, держать ложку и есть, собирать свои вещи и одеваться, ему будет гораздо проще привыкнуть к детскому саду. Воспитатель не сможет уделять ему столько же времени и внимания, сколько родители, ведь детей в группе много. Чем больше малыш сможет сделать сам для себя, тем спокойнее и увереннее он будет себя чувствовать.

Как родителям вести себя, когда ребенок начал посещать детский сад

1. Не оставляйте ребенка сразу на весь день, а с каждым разом увеличивайте время посещения
2. Создайте напоминания о доме в детском саду, а дома напоминайте о саде
3. Поддерживать общение ребенка с другими детьми
4. Прощаться с ребенком, когда уходите

Даже если он отвлекся, обязательно окликните его и сообщите, что уходите. Если ребенок вспомнит о маме, но ее уже не будет рядом, он может испугаться, что его бросили.

5. Приходить за ребенком вовремя

Обязательно сообщите ребенку, когда вернетесь. Чтобы он запомнил это и легче ориентировался во времени, говорите не в часах («Я приду за тобой в 16:00»), а в занятиях («Я приду, когда ты съешь булочку с чаем»). И приходите вовремя.

Что почитать родителям и детям, чтобы привыкнуть к детскому саду

Подходящие книги могут помочь сохранить связь между родителями и ребенком и одновременно подготовиться к новому жизненному периоду. Выпускница «Психодемии», практикующий психолог для взрослых и детей Евгения Канина, советует читать терапевтические сказки:

1. Андрей Сметанин «С чего начинается ссора»
2. Фелисити Брукс «Маша и Миша идут в детский сад»
3. Одри Пенн «Поцелуй в ладошке»
4. Анна Дьюдни «Лама в садике без мамы»
5. Аксель Шеффлер «Чик и Брики»
6. Лиана Шнайдер «Конни идет в детский сад»
7. Сара Нэш «Самые нежные объятия в мире»
8. Эмили Бомон «В детском саду. Энциклопедия для малышей»