Ветлугина Алина Владимировна,
Воспитатель,
БМАДОУ №50,
г. Березовский.

АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Всем известно, что первые дни в детском саду — тяжелое испытание для ребенка и его родителей. Расставаясь утром с мамой, дети, как правило, плачут, кричат, а по вечерам у них бывает плохое настроение, подавленность или же, наоборот, нехарактерная раньше чрезмерная активность, перевозбуждение. Чтобы миновать этот негативный период как можно быстрее, следует грамотно подойти к адаптации чада в дошкольном учреждении. В противном случае слезы каждое утро перед выходом из дома и нежелание идти в садик могут затянуться на месяцы.

Развиваем самостоятельность.

Еще до начала посещения дошкольного учреждения родителям настоятельно рекомендуется научить ребенка самостоятельно пользоваться ложкой и вилкой, умываться, раздеваться и одеваться, пользоваться горшком. У овладевшего этими премудростями малыша трудностей в период адаптации будет гораздо меньше.

Чтобы вашему сыну или дочери было легче раздеваться самостоятельно, приобретите практичные и удобные вещи без лишних застежек. Лучше, если вместо пуговиц будут кнопки. И желательно, чтобы они были расположены спереди, а не на спине. Так ребенок сможет справиться с процессом сам, и ему не придется лишний раз просить о помощи воспитателя. Предпочтение лучше отдать немаркой одежде. Тогда и родители избавятся от лишних стирок, и дети не будут бояться испачкаться. К примеру, неплохой вариант для маленьких модниц — майка и джинсовая юбочка на резинке или джинсовый сарафан с кнопками, застегивающимися спереди. Мальчику будет удобнее находиться в группе в футболке и шортиках на резинке.

Выбирайте обувь, которую ребёнок сам сможет надеть. Она не должна быть тесной, но должна хорошо держаться на ноге, не "болтаться", не слетать, а фиксироваться ремешками. Для удобства предпочтение отдайте моделям на липучках.

Обязательно потренируйтесь дома с ребенком надевать и снимать одежду, предназначенную для садика. Пусть некоторое время он поносит ее, чтобы привыкнуть. В противном случае уже в первый день в саду может выясниться, что она неудобная, малышу в ней неловко.

Соблюдаем режим.

Еще за месяц-два до начала посещения дошкольного учреждения стоит максимально приблизить домашний распорядок дня к тому, который будет в садике. То есть 7.00 -7.30 — подъем, 8.30 - 9.00 завтрак, 10.30 - 11.30 — прогулка, 12.00 — обед, 12.30 - 15.00 — подготовка ко сну, дневной сон, 15.30 —полдник.

Во время же адаптации к садику режим нужно соблюдать особенно тщательно. Не отступайте от него больше, чем на полчаса - час в выходные и праздничные дни.

Замечено, что тяжелее привыкнуть к жизни в группе тем детям, с которыми практически безотрывно дома сидела мама. Поэтому за несколько месяцев до того, как ребёнку предстоит пойти в дошкольное учреждение, позвольте себе оставлять его дома с другими родственниками, няней. Это будет своеобразный "тренинг расставания с мамой" перед детским садом.

Привыкаем постепенно.

Первое время, и об этом вам скажут педагоги и воспитатели, ребенок должен находиться в саду 1-2 — максимум 3 часа (а еще лучше первые два-три дня — час, потом еще три дня — два часа и, наконец, три часа). Такой период может длиться неделю, две, три, а то и два месяца. Постепенно время пребывания в группе увеличивают. Затем хотя бы до месяца с момента первого

посещения (то есть еще две-три недели) ребёнка оставляют в садике до сна. И только потом ребёнок может находиться в группе целый день. Приведенные здесь цифры — это минимум. Некоторые дети в силу своих индивидуальных особенностей могут адаптироваться к новому образу жизни и дольше.

"Если вы имеете возможность (не ходите пока на работу, например), подходите к адаптации ребенка в садике спокойно и терпеливо. Это может занять не две недели (как правило, так говорят работники детских садов), а два месяца. В это время вы вместе с ребёнком будете «погружаться» в новый этап его жизни. Ходите вместе с ним в детский сад, оставайтесь на некоторое время с ребенком в группе, забирайте в первые дни, когда он захочет.

Обеспечиваем психологический комфорт.

Еще до посещения детского учреждения следует объяснить ребенку, что такое детский сад. А еще лучше — наглядно показать. Сходите туда вместе с ребёнком, посмотрите на ребят во время прогулки. Расскажите, что еще они делают в саду (играют, обедают, спят, поют песенки), и как это интересно.

Можно поиграть с ребенком "в садик": взять разных кукол и распределить между ними роли: кто-то из них будет воспитателем, кто-то малышом, кто-то родителем. Утром взрослые отводят детей в садик. Там ребята играют, едят, спят, гуляют. А вечером мама обязательно забирает их домой. Вы можете проявить фантазию и придумать вместе с ребёнком бесконечное число подобных игр: можно "показывать в лицах" ситуацию на куклах, членах семьи, рассказывать сказки собственного сочинения "о том, как одна девочка пошла в детский сад, и там ей было очень весело".

Когда отводите ребёнка в группу, старайтесь не показывать ему свое волнение, которое у вас обязательно возникнет. При расставании будьте спокойны, но тверды. Обязательно скажите, когда вы за ним придете (а то он, не дай Бог, решит, что его оставили с чужой тетей навсегда) и укажите время прихода в доступной для его понимания форме. Например, "я приду за тобой,

когда ты пообедаешь", "когда ты вместе с ребятами пойдешь гулять". Помогает преодолеть стресс расставания привычный ритуал прощания (поцелуй, объятия, возможность посмотреть на маму из окна). Если малыш слишком болезненно реагирует на прощание, поручите отводить ребенка папе или бабушке.

Встречая ребенка, спрашивайте, как он провел день, что делал, во что играл. Вместе обсуждайте события, произошедшие за время вашей разлуки. Хвалите его за успехи, давайте советы, если считаете, что он поступил неправильно. Ребёнок в этом случае будет знать, что проблему, возникшую в садике, родители всегда помогут решить. Он будет чувствовать, что в сложных ситуациях не одинок, ему есть на кого положиться.

"Отдавая ребенка в садик, родители должны понимать важность этого события, как для ребёнка, так и для их отношений с собственным чадом. Разговаривайте и обсуждайте с ребёнком свои позитивные переживания и ощущения по поводу садика, оказывайте поддержку и хвалите за новые достижения! Только в дружелюбной и спокойной атмосфере ребёнок почувствует уверенность в вашей любви и поверит в собственные силы".

В период адаптации проводите больше времени вместе с ребёнком, старайтесь после садика погулять. Ребенок получит новые впечатления и отвлечется от негативных переживаний. Побалуйте его чем-нибудь приятным. Однако излишне сильные эмоции в это время ему вредны. Поэтому на время откажитесь от походов в театр, кино, цирк и даже в гости. Телевизор также может вызвать у малыша перевозбуждение, поэтому ограничьте время просмотра телепередач до 10-15 минут за вечер.

Непременно хвалите ребёнка за то, что он посещает детский сад. Скажите ему, какой он молодец. Ведь он теперь взрослый и ходит в садик, совсем как мама и папа на работу.

Всегда уважительно отзывайтесь о воспитателе и персонале, ухаживающем за детьми. Ни в коем случае не критикуйте их работу при сыне

или дочери и не говорите никогда плохо о самом дошкольном учреждении (даже если на то, есть основания). Наоборот, старайтесь сформировать у ребенка положительное отношение к детскому саду.

"Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, родители короткими замечаниями способны сформировать у ребенка позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить ребёнка".

И будьте в период адаптации терпимы к изменившемуся поведению ребенка. Вы же взрослый человек и понимаете, что он капризничает не потому что "плохой", а из-за того, что ему очень трудно привыкнуть к новому помещению, детям, воспитателю, более строгим требованиям, режиму.

Защищаем от инфекций.

Еще один животрепещущий вопрос, связанный с адаптацией малышей к дошкольному учреждению, — это частые респираторные инфекции у детей й, которые ходят в садик.

Посещая детский сад, ребенок общается с большим количеством сверстников и сталкивается с огромным количеством респираторных вирусов. Они-то и вызывают ОРВИ. И особенно сильным этот натиск инфекционных агентов становится для малыша, только что преступившего порог дошкольного учреждения. Как же быть?

Одеваемся.

Следует правильно одевать ребенка в сад: не давать ему замерзнуть (ведь переохлаждение — это пусковой механизм для активации находящихся в нашем организме вирусов), но и не перегревать. Оцените температуру в группе. Часто осенью в комнатах бывает довольно прохладно. Зимой, наоборот, в детских садах бывает слишком тепло, даже жарко.

Заболел — остался дома.

Если вы заметили у вашего ребёнка первые признаки инфекции (насморк, чихание, кашель), то следует немедленно забрать его из группы домой и вызвать врача. Если легкое ОРЗ легко можно вылечить за 3 дня, то борьба с серьезным заболеванием займет не меньше недели-двух. Не говоря уже о том, что в случае возникновения осложнений (бронхита, гайморита др.) этот период растянется на несколько недель, а в худшем случае и месяцев.

Когда организм ослаблен борьбой с инфекцией, можно легко "подхватить" и другие респираторные вирусы (которых в детских коллективах немало). Наконец, пожалейте других детей из группы. Ведь ваш ребенок может заразить их.

Для профилактики заболеваний можно использовать назальные капли интерферона. Также очень полезны промывания носа слабым соленым раствором воды (подойдет и спрей на основе морской воды). При частых респираторных заболеваниях, которые могут свидетельствовать о снижении иммунитета, следует проконсультироваться со специалистом (педиатром, иммунологом), пройти обследование на наличие аллергии.

Закаляйся.

Наиболее эффективный способ предупреждения ОРВИ — это закаливание. Совершенствование терморегуляции делает человека более устойчивым к охлаждению. Эти процедуры не только защитят ребенка от инфекций в саду, но и станут фундаментом для формирования здоровых привычек в будущем, укрепят нервную и эндокринную систему, повысят работоспособность.

Один из наиболее доступных и простых способов укрепить иммунитет — прогулки. Гулять ребёнку следует не менее 4-х часов в день. Также к общим закаливающим процедурам относятся сон при открытой форточке, регулярное проветривание комнат.

Памятка родителям.

Нужно:

1. Научить малыша самостоятельно есть, одеваться, пользоваться горшком.
2. Соблюдать четкий распорядок дня, максимально приближенный к тому, который будет в садике.
3. В простой и доступной для понимания форме рассказать ребенку о том, что его ждет в ДОУ.
4. Делиться с малышом впечатлениями дня: спрашивать у него, что он делал в садике, рассказывать, как прошел день у вас на работе.
5. Говорить, когда вы его заберете домой, и обязательно сдерживать свое обещание — не опаздывайте в садик, не приходите позже, чем обещали.

Нельзя:

1. Негативно отзываться о садике или воспитателе в присутствии ребенка. Пугать детским садом.
2. Сразу оставлять ребенка в группе на целый день.
3. Водить в сад больного малыша.
4. Наказывать его за капризы, энурез в период адаптации. Плохое поведение является результатом перенапряжения нервной системы, а вовсе не упрямства или проявлением "плохого" характера ребенка.
5. Одевать слишком тепло или, наоборот, излишне кутать малыша.