

Скоро в садик мы идем!

Ваш малыш скоро впервые пойдёт в детский сад. Конечно, вы волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в детском саду, быстро ли он привыкнет. С какими реальными проблемами возможно придётся столкнуться вам и малышу. И как сделать процесс адаптации более мягким?

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад, ведь вся его жизнь меняется кардинальным образом. В привычную сложившуюся жизнь ребёнка буквально врываются следующие изменения: чёткий режим дня; отсутствие родных рядом; постоянный контакт со сверстниками; необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку; резкое уменьшение персонального внимания.

Часть детей адаптируется относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение одной - трёх недель. Другим несколько сложнее и адаптация может длиться около 2 месяцев. Если же ребёнок не адаптировался в течении 3-х месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста — психолога.

Родители, которые готовят детей к посещению сада заранее, адаптация проходит более легко. Эта подготовка заключается в том, что родители играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребёнка с воспитателем заранее, то малышу будет значительно легче. Детям, физически здоровым т.е. Не имеющим ни хронических заболеваний, нет предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены и когда можно направить на их привыкание к новому, не тратя ещё и на борьбу с болезнью, это хороший «старт» .

Детям, имеющим навыки самостоятельности, это одевание (хотя бы в небольшом объёме), «горшечный» этикет, самостоятельное применение пищи. Если ребёнок это всё умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны приводить режим ребёнка к тому какой ждёт его в саду: 7:30 — подъём; 8:30 — крайнее время для прихода в детский сад. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30. Детям, чей рацион питания приближен к садовскому.

Не делайте ошибок, которые затрудняют адаптацию ребёнка. Нельзя наказывать или сердиться на ребёнка за то, что он плачет при расставании, или дома при упоминании необходимости идти в детский сад. Нельзя пугать детским садом, нельзя плохо отзываться о воспитателе и о саде, это может привести малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Нельзя обманывать ребёнка говоря, что вы придёте очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день.

Но помощь нужна не только малышу во время адаптации, но и маме. Поступление в сад — это момент отделения мамы от ребёнка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвётся» сердце, когда она видит, как переживает её малыш. Чтобы помочь себе, нужно : быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения детского сада, тем больше уверенности, что ребёнок обязательно справится, и малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

Через некоторое время вы с удивлением, а потом и с гордостью начнёте отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрёл много полезных навыков.