

Правила для швидкої адаптації до дитячого садка.

Слід відмітити дуже важливу річ: адаптацію до дитячого садка проходять не тільки діти, але і їх батьки. Буває батьки в більшій мірі, тому що не можуть спокійно сприймати розлуку з дитиною та переносити дитячі сльози. Саме тому іноді звикання до дитячого садка може розтягнутися на довгі тижні. Щоб цього не відбувалося прийміть до уваги важливі поради, як всій родині пережити період адаптації до садочка.



Перш за все, будьте готові відпустити свою дитину і надати їй новий рівень самостійності. Складнощі з адаптацією бувають через небажання або страху батьків відпустити дитину від себе. Дорослим треба усвідомити, що дитячий сад - це зовсім не страшно. Дитині важливо навчитися взаємодіяти з іншими самостійно.

У моїй практиці бували випадки, коли батьки підсвідомо саботують процес адаптації. На щастя, в більшості випадків вдається вирішити всі їхні страхи і тривоги.

1. Починайте звикання до того, як дитина почне ходити в садок

Коли до початку відвідування садка ще є час, починайте жити за режимом садочка. Так дитині буде набагато простіше звикнути до дитячого садка. На етапі звикання дотримуйтеся нового режиму і у вихідні.

Заздалегідь розповідайте, як добре в садку, як багато там всього цікавого. Грайте в дитячий сад, використовуючи улюблені іграшки дитини. Це буде підігрівати його інтерес.

2. Знайомтеся з дитячим садом правильно

Якщо є можливість, інколи відвідуйте садочок до початку того періоду, коли дитина почне ходити в садочок постійно. Тобто ви можете домовитись з завідуючою та вихователем, щоб просто зайти з дитиною на майданчик садочка, погойдати його на гойдалці. Адже йти туди, де вже був, набагато спокійніше.

Батькам теж треба налагодити контакт з вихователями. Якщо дитина побачить, що ви добре з ними спілкуєтеся, довіряєте їм, йому буде набагато легше і самому почати довіряти.

Дитина почне звикати до обстановки, навчиться діяти самостійно і буде потихеньку відпускати батьків.

3. Перші тижні в саду

У найперший день постарайтеся залишатися спокійними, діти добре відчують батьківську тривогу. Налаштовуйтеся на радісну подію.

Час в саду потрібно збільшувати поступово. Найбільша загальна схема може виглядати приблизно так:

1-2 тиждень - дитина залишається до обіду;

2-3 тиждень - дитина залишається на сон;

3-4 тиждень - дитина залишається на повний день.

Залежно від особливостей дитини, весь процес може або прискоритися, або, навпаки, сповільнитися.

Коли залишаєте дитину в саду, називайте точний час свого повернення або прив'яжуйте повернення до якогось режимного моменту. Часто батьки і вихователі намагаються чимось захопити дитину, а потім непомітно піти. Раптове зникнення близького дорослого - сильний стрес, який викликає загальну тривожність. Тому заздалегідь обговорюйте свій відхід і проговоріть, що будете робити (поїдете у справах, на роботу, в магазин). І постарайтеся ні в якому разі не спізнюватися.

Будьте готові до сліз при розставанні. Сльози при розставанні - це нормально, і практично всі діти через це проходять. Коли знаходження в групі ще не стало звичним, діти висловлюють сльозами смуток від того, що батьки йдуть.

Не затягуйте прощання і з самого першого дня придумайте свій ритуал!

Наприклад, цілуйте, обіймайте, говоріть, коли прийдете, помахайте рукою і йдіть. Якщо дитина вередує, уникайте критики, погроз і шантажу, будьте спокійні. Дорослі теж відчують дискомфорт від нового колективу на роботі

або під час переїзду, але дорослі навчилися контролювати свої емоції, а діти висловлюють їх сльозами.

Сльози під час розставання можуть бути дуже довго - місяць або більше. Найважливішим показником є те, як після вашого відходу дитина відчуває себе в групі. Добре, коли такі моменти відстежує вихователь. І якщо ваша дитина через 15 хвилин вже весело грає, значить процес звикання йде як треба.

Постарайтеся перші один-два місяці ходити в садок постійно. Якщо відвідувати його через раз, давати дитині час «на відпочинок», то адаптація буде йти важче і повільніше. Звичайно, це не стосується моментів, коли дитина захворіла.

4. Як правильно забирати з дитячого садка

Обов'язково хваліть дитину за те, що вона стала дорослою і ходить в садок. Цікавтеся, як пройшов день. Розповідайте про свої справи. Ви будете знати настрій дитини і продемонструєте, як змінився його соціальний статус. У нього тепер теж є свої «справи». Акцентуйте увагу на позитивних і цікавих моментах в саду.

Будьте готові до примх, зниженої або підвищеної активності. Це нормально, дитина сильно втомлюється від звикання до нового розпорядку життя. Зараз можуть загостритися деякі поведінкові особливості, або з'явитися невластиві йому реакції. Не хвилюйтеся, з часом все стабілізується.

У перші один-два місяці знизьте навантаження на нервову систему: скоротіть походи в кіно і гості. Забезпечте дитині максимально спокійну та стабільну обстановку, зараз у нього і так йде багато сил.

Думайте про те, як багато хорошого ви робите для нього. Навіть якщо ви не хотіли віддавати дитину в садок, але життя змінило ваші плани. Шукайте хороші моменти. Дитячий садок дозволяє дітям стати більш самостійними і незалежними.

