



Адаптация ребёнка в детском саду. Как помочь малышу адаптироваться и снять эмоциональное напряжение после пребывания в детском саду.

Родители часто жалуются на то, что после первых недель посещения детского садика их малыши очень меняются, делаются агрессивными и неуправляемыми. Как же помочь ребенку адаптироваться к детскому саду, новому этапу в его жизни?

Если с ребенком сложно справиться вечером после садика, то основная причина такого его поведения – усталость. Раньше окружение малыша было ограничено членами семьи и друзьями по песочнице, а теперь ему приходится проводить целый день в большой и шумной компании. Оторванность от мамы и присутствие вокруг большого количества чужих людей – основные источники напряжения для ребенка. Кроме того, дома он живет по одним правилам, а в садике они в большей или меньшей степени отличаются от домашних. И каждый день ему приходится переключаться то на ваш стиль общения, то на стиль общения воспитателей. Разумеется, заботливым родителям нужно смягчить ту травмирующую ситуацию, которую испытывает ребенок, и помочь ему адаптироваться, снять напряжение после пребывания в детском саду.

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ.

Нередко трудности адаптации к детскому саду бывают вызваны тем, что ребенку никак не удается привыкнуть к новому режиму. Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это, безусловно, дополнительный стресс.

ХОРОШИЙ СОН.

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми. Невротические состояния могут сопровождаться снижением аппетита и сопротивляемости организма к заболеваниям. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа – днем. Утреннее пробуждение ото сна тоже важный момент. Конечно, самое лучшее – это самостоятельное пробуждение. Если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается малыш не сразу, тяжело, долго не может включиться в дневную деятельность, капризничает, бывает вял и пассивен. Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения.

УДОБНАЯ ОДЕЖДА.

Одевайтесь по сезону! Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно, удобно и свободно, которую будет в состоянии самостоятельно легко снимать и надевать. Если вы даёте ребенку перчатки, то предварительно научите их одевать. Не обязательно одежда должна быть новой и дорогой. Ни ребенок, ни воспитатель не должны быть озабочены тем, что вещь помнется или испачкается, – это создает дополнительное эмоциональное напряжение.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА.

Время, проводимое ребёнком в группе в первые недели, следует увеличивать очень постепенно. Увеличить время пребывания можно лишь при хорошем эмоциональном состоянии ребенка. В детском саду ребенок расходует много энергии, как эмоциональной, так и физической. У него уже достаточно новых впечатлений. Он обычно перегружен новыми сведениями и устает к вечеру.

СЕМЬЯ.

Ребенок целый день не видит родителей. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе.

СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ ПОСЛЕ САДА.

Даже для самого общительного ребенка детский сад - это стресс. Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребенку снять дневной стресс? К сожалению, волшебного средства – одного для всех – не существует. Всегда нужно учитывать индивидуальные особенности маленького человека: возраст, характер, темперамент. Если малыш днем скован и робок, а вечером «наверстывает» упущенное, то нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать перевозбуждения.

Если же ребенок и в садике ураган, и дома никак не может остановиться, то надо плавно перевести его энергию в мирное русло.

Но самое главное необходимо грамотно распланировать вечер так, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи и вместе с тем, чтобы у него осталось время побыть наедине со своими мыслями и событиями дня. Если вы видите, что ребенок к концу недели сильно капризничает, изъявляет не желание идти в детский сад, то можно устроить малышу выходной в середине недели. Это поможет малышу отдохнуть, даже соскучиться по веселой компании сверстников, и малыш сам захочет пойти в детский сад.