

Адаптация.

Уважаемые родители!

Принимая решение отдать ребёнка в детский сад, вы должны понимать, что изменятся условия жизни всей семьи и готовиться к переменам необходимо заранее. Приспособление к изменяющимся внешним условиям называется **адаптацией**. Вашему малышу предстоит приспособиваться к разлуке с близкими (что вызывает чувство незащищённости), к новым взрослым, возможно, к другим способам воспитания, к шумному помещению группы, отличающимся от домашних температуре воздуха и влажности, к другому освещению и к новой пище, а самое трудное – к постоянно присутствующим сверстникам. Чтобы избежать осложнений и обеспечить постепенный переход ребёнка из семьи в детский сад, требуется серьёзная подготовка и ваша поддержка малышу.

Советы родителям по адаптации детей раннего возраста.

Проконсультируйтесь у педиатра, какой тип адаптации возможен у вашего ребёнка и своевременно примите меры при неудовлетворительном прогнозе. Вы должны знать группу здоровья своего ребёнка, диагнозы, которые ставят ему специалисты, сообщить медсестре детского сада какое лекарство от температуры подходит вашему малышу (на случай внезапного повышения температуры).

Тренируйте систему адаптационных механизмов у ребёнка, приучайте его к ситуациям, в которых он ненадолго разлучается с мамой, например, отправляйте гулять с бабушкой, оставьте ненадолго с подругой. С детьми после полутора лет можно поиграть в “разлуку”. Пусть любимая игрушка станет ребёнком, а ваш малыш её мамой (папой). Эти мини-спектакли всегда должны заканчиваться встречей. Учите ребёнка знакомиться с новыми людьми, посещайте своих друзей и родственников вместе с малышом, гуляйте на детских площадках, попытайтесь научить его делиться, меняться игрушками. А вот во время адаптации посещение гостей, шумных мест необходимо ограничить, так как эмоциональная нагрузка ребёнка и так будет высока, поберегите его нервную систему. Когда оставляете ребёнка в группе, предупредите его о ненадолго предстоящей разлуке, чтобы не вызвать сильный испуг от отсутствия мамы. Если обещаете ребёнку что-то принести в награду, то держите своё слово.

Не показывайте ребёнку своих страхов и опасений по поводу поступления в детский сад. Помните: чем спокойнее вы, тем здоровее будет ребёнок. Рассказывайте малышу, чем занимаются дети в детском саду, какие там замечательные игрушки, что там его ждут воспитатели и друзья. К воспитателям принято обращаться по имени отчеству, дети второго года жизни называют нас по имени “тётя ...”. Показывайте ребёнку своё расположение к новым для него “тётям”. Старайтесь запоминать и называть имена детей группы. Так малыш будет легче привыкать к новой обстановке. Позже он будет сам рассказывать вам, как прошёл день.

Заранее узнайте режим дня детей в группе и примерно за месяц - два приучите к нему ребёнка. Это залог бодрого настроения малыша, его хорошего самочувствия во время привыкания к новым условиям жизни. Во время адаптации возможны небольшие изменения в режиме в сторону увеличения времени для сна, прогулки.

Планируйте своё время так, чтобы в первые месяцы посещения ребёнком детского сада у вас была возможность забирать его сначала через два часа, потом после обеда, потом сразу после сна, лишь затем оставлять малыша на целый день. Постепенное вхождение в новые условия позволит не травмировать психику ребёнка. Время пребывания в группе обсуждается с

воспитателем, пожалуйста, прислушивайтесь к нашим рекомендациям. В анкетах для родителей вы укажете сведения о тех, кто может забирать вашего ребёнка из детского сада.

Предупреждайте об изменениях в этом списке заранее.

Привыкая к новой обстановке, малыши плачут. Плач – эмоциональная разрядка, по-другому они пока не научились снимать нервное напряжение. Замечено, что самые ”плаксивые” поначалу потом становятся наиболее привязанными к детскому саду. Возможно, ребёнку утром будет легче расстаться с папой или бабушкой, чем с мамой. Отдавая ребёнка, родители должны каждый раз тепло и спокойно прощаться с ним и, передав его воспитателю, немедленно уходить. Поверьте, всё будет хорошо с малышом, просто, ему необходимо время для привыкания.

При подготовке к посещению детского сада обратите серьёзное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребёнок будет чувствовать себя уверенней, если будет уметь садиться за стол, самостоятельно пить из кружки, есть ложкой, частично раздеваться, не бояться горшка и воды. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний.

Уделите внимание рациону питания, приучайте ребёнка есть разнообразные овощные блюда, супы, творожные запеканки, рыбу, печёнку. Отучайте от постоянных перекусов. В первые дни приводите малыша накормленным, возможно, он не захочет есть в незнакомом месте без мамы, и голод вызовет реакцию недовольства. Постепенно всё наладится. Запрещается давать ребёнку в группу любую пищу из дома (особенно конфеты и жевательную резинку)

К моменту поступления в детский сад необходимо отучить ребёнка от груди, бутылочек, пустышки. Если вредные привычки всё же сохранились, то предупредите об этом воспитателей. Во время адаптации отучать ребёнка не следует, лучше это сделать позже: сначала дома, а потом уже в группе.

В течение месяца исключаются прививки. Уточните график у педиатра.

После посещения группы рекомендуется прогулка с родителями. Подвижные, контактные, пальчиковые игры с вами помогут ребёнку разрядиться после переживаний. Ребёнок во время адаптации может стать капризным, не послушным. Не волнуйтесь - это не результат избалованности, а следствие усталости и тоски по маме. Не раздражайтесь, помните, малышу нужна ваша помощь. Показывайте ребёнку, что он вам как прежде дорог и необходим.

Продумайте заранее, в какой обуви и одежде будет комфортно ребёнку в группе. Обувь должна быть с твёрдым задником, подобрана по размеру. Одежда предпочтительна из натуральных тканей. Для девочек советуем приготовить платья и юбочки, мальчикам – шорты с колготами или штанишки с носками. Необходимо принести в группу сменную одежду и бельё для лучшего ухода за вашим малышом. Желательно подписать трусы, колготки, шорты. Боди – неудобное бельё для обучения самообслуживанию ребёнка. В шкафчике у ребёнка должны лежать подписанная расчёска (если есть, что причёсывать), одноразовые платочки, пакеты под грязное бельё, памперсы, сменная одежда. Внимание! Тщательно проверяйте карманы одежды малыша на предмет мелких игрушек, монеток, пуговиц.

В адаптационный период возрастает возможность заболевания ребёнка, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма. Приводите ребёнка в группу только здоровым. Если малыш заболел, сообщите об этом медсестре или воспитателю по телефону. После болезни вы принесёте справку из поликлиники.

Как правило, большая часть детей адаптируется к новым условиям в течении месяца и потом с удовольствием посещает детсад. Но сроки привыкания всё же индивидуальны. Надеемся, что наши советы помогут подготовить малышей к новому этапу в их жизни.