

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ?

Детям любого возраста достаточно сложно даются первые месяцы посещения детского сада. Новая обстановка, новое постоянное присутствие сверстников, новые требования от незнакомых взрослых, отсутствие близких, четкий режим дня, – все это пугает ребенка. Родители также находятся в постоянном напряжении: «Сможет ли мой ребенок привыкнуть к садику? Как долго будет длиться адаптация? Когда закончится весь этот «ужас»?» Если Вы задаете себе подобного рода вопросы, тогда эти советы для Вас.

Что такое адаптация?

Адаптация – это приспособление или привыкание организма к изменяющимся внешним и/или внутренним условиям. Адаптация детей в детском саду всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом как для ребенка, так и для его родителей и педагогов.

Только моему ребенку так тяжело адаптироваться?

Каждый родитель считает, что его ребенок «несадовый», что у других деток процесс привыкания протекает менее остро. Это далеко не так. Существуют некоторые особенности, которые типичны для всех детей, проходящих начальный этап адаптации к дошкольному учреждению. Приведем примеры некоторых из них.

Практически у всех детей наблюдаются нарушения настроения: у одних может быть подавленное состояние, слезливость, капризность; у других – возбудимость, гневливость, агрессивные проявления.

Дети очень часто начинают испытывать трудности со сном, плохо засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей днем и оказывает негативное влияние на нервную систему.

У многих детей наблюдается нарушение аппетита. Дети начинают плохо кушать как в саду, так и дома, потому что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус и непривычной консистенции.

Часто у детей меняется поведение. Они не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей, хуже играют, игры становятся более примитивными. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просят на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки).

Не стоит забывать, что эти трудности типичны для всех детей в период адаптации к детскому саду и они временны.

Что должен уметь ребенок при поступлении в детский сад, чтобы его адаптация прошла успешно и в короткие сроки?

1. Ходить или хотя бы проситься на горшок (в зависимости от возраста). Полный отказ от подгузников. Умение проситься и ходить на горшок придаст ребенку уверенность среди умелых ровесников.

2. Пользоваться ложкой и вилкой, пить из чашки. Нужно отказаться от поильников, бутылок, непроливаек, которые тормозят развитие и взросление.

3. Самостоятельно одеваться и раздеваться. К 3 годам ребенок в состоянии снимать плапочки, носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застежками могут возникнуть сложности, однако приучать к ним все же следует.

4. Воспринимать разную пищу. Для многих детей этого возраста характерна избирательность в еде. Следует расширять рацион ребенка и включать те блюда, которыми будут кормить в детском саду.

5. Играть с детьми. Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребенка, необходимо чаще вводить его в детский коллектив. Регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.

Уважаемые родители, помните: дети, которые без помощи взрослых могут элементарно обслужить себя (поесть, умыться, сходить в туалет, одеться) и сообщить о своих потребностях, значительно быстрее адаптируются к условиям детского сада.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту лично, по телефону или на сайте.

© Бахина Анастасия Владимировна