

Адаптация.
Как облегчить
ЭТОТ СЛОЖНЫЙ
период.
Подготовка к
детскому
саду.





Адаптация?...
Что это?

Photos by LeonidE
lenfotografu@gmail.com

Адаптация -

это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом.

В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания;
- постоянный контакт со сверстниками;
- отсутствие родных рядом;
- четкий режим дня.



Чтобы этот сложный период в жизни ребенка, прошел наиболее благоприятно и безболезненно, необходимо готовиться к переменам заблаговременно - за несколько месяцев до начала посещения детского сада.



Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду



- Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада;
- Ознакомьтесь с меню дошкольного учреждения, введите новые блюда в рацион питания вашего малыша;
- По возможности отучите ребенка от привычек: пустышки, бутылки, исключить памперсы;
- Приучать к самостоятельности: кушать, частично одеваться;
- Познакомьте ребенка с детьми детского сада и с воспитателями группы, в которую он скоро придет;
- Настроить ребенка как можно положительнее к поступлению в детский сад;
- Не угрожайте ребенку детским садом как наказанием за непослушание;



- Заранее приготовьте детский гардероб. Не очень удобны брючки на бретельках - ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Обувь лучше всего покупать с застежкой «на липучках»;
- Подберите ребенку удобную одежду и обувь, чтобы соответствовала нужному размеру;
- Убедитесь, что в распоряжении воспитателя есть список ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мамы, папы, бабушек, дедушек и т.д.);
- Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт, обязательно поставьте в известность врача и воспитателей группы и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана;
- Как можно раньше сообщите о личностных особенностях малыша.

Рекомендации родителям на период, когда ребенок начал впервые посещать детский сад



- Собирая ребенка в детский сад, не торопите его, при этом сами не раздражайтесь;
- Приходите в детский сад заблаговременно, чтобы ребенок успел поиграть в игрушки до завтрака;
- Ребенок должен постепенно привыкать к детскому саду: в первую неделю посещения ребенок находится в саду 2 часа, затем, время пребывания во вторую неделю увеличивается до обеда, далее остается на весь день. (время может как увеличиваться, так и уменьшаться, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка);
- С первого дня посещения приучайте ребенка соблюдать порядок и аккуратность вещей в шкафчике.
- Если до посещения детского сада, не удалось отучить ребенка от привычек, то в период адаптации не стоит этого делать.
- Можете давать ребенку с собой игрушку из дома, так с ним рядом будет его частичка;
- При расставании, всегда прощайтесь, предупреждая ребенка, что вы уйдете. Неожиданное исчезновение может напугать малыша. Старайтесь обозначить время, когда вы за ним придете (когда поест, когда поспит, поиграет, сходит на прогулку);
- Расставание должно быть быстрым и легким;
- Не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться.