

Консультация для родителей

Дезадаптация

Прежде чем посещение детского сада станет для ребенка привычным и радостным делом, пройдет немало времени, ведь период адаптации к садику одинаково непросто как для малыша, так и для мамы, которой тяжело доверять воспитание ребенка чужим людям. На то, чтобы освоиться в детском коллективе и свыкнуться с отсутствием мамы каждому ребенку требуется разное количество времени. Будьте терпеливы, проявляйте заботу и внимание к своему малышу, и тогда у него обязательно все получится!

Причины дезадаптации

Если ребенок привык к тому, что взрослые потакают любым его капризам, а шалости сходят с рук, то в детском саду ему придется нелегко, потому что ни дети, ни воспитатели не станут делать поблажки.

Робкие и стеснительные малыши тоже сталкиваются с определенными проблемами. Они неохотно идут на контакт с другими дошкольниками и становятся мишенью для задир.

Если ребенок не умеет постоять за себя, то более активные и решительные дети отбирают у него игрушки, в том числе и те, которые были принесены из дома, что вдвойне обидно. Соответственно, у ребенка появляется страх перед детским садом и другими детьми, возникает ощущение незащищенности и беспомощности.

Наиболее распространенным последствием дезадаптации ребенка является нарушение ночного сна, что свидетельствует о сильном стрессе, пережитом в течение дня. Также последствием дезадаптации могут быть проблемы со стулом в виде запоров (потому что ребенок стесняется какать в детском саду).

Конечно, основная работа по адаптации ребенка к детскому саду ложится на плечи воспитателей и психолога. Но родителям тоже по силам внести свою лепту в этот непростой процесс.

Что делать и как помочь ребенку в этот нелегкий период

- Очень важно, чтобы в первые дни ребенка в детском саду дома всё оставалось по-прежнему.
- Приводите ребенка в детский сад чуть раньше или чуть позже, чем остальные родители. Малышу ни к чему становиться свидетелем душещипательных сцен прощания детей с родителями. Может, ваш ребенок и не собирался плакать при расставании с вами, но, увидев, как ведут себя другие дети, заплачет обязательно. Расставайтесь с малышом правильно!
- Отправьте вместе с ребенком в детский сад любимую игрушку. Знакомая вещь в непривычной обстановке помогает ему быстрее успокоиться. Этот нехитрый способ на самом деле очень действенный. Скажите, что игрушка хочет в гости в детский сад, сапожки хотят погулять по дорожкам садика, нужно отнести что-то воспитателю, вкусная котлетка ждет, подушечке грустно от того, что на ней никто не спит и т.п.
- Готовьтесь в садик с вечера. Перед вечерним туалетом вместе подготовьтесь к детскому саду: какую игрушку возьмете с собой, что наденете, выполнено ли задание воспитателя, все сложите в пакет и поставьте в коридор.
- Старайтесь избегать других стрессовых для ребенка ситуаций. Поход к врачу, прививки, гости – все это лучше отложить на потом, когда ребенок адаптируется к детскому саду.
- Ни в коем случае не ругайте и не пристыжайте детей за слезы и нежелание идти в детский сад, не сравнивайте его поведение с поведением других детей, лучше всячески демонстрируйте ему свою любовь. Постарайтесь не совершить двух самых распространенных ошибок в воспитании ребенка этого периода: не пугать его садиком и не задабривать обещаниями подарков.
- Часто сони охотнее всего встают под звуки веселой музыки или услышав голоса героев любимого мультика. Соням надо дать возможность поваляться, а значит будить их нужно пораньше. Хорошо, если взрослый встанет пораньше и сделает все свои необходимые дела, чтобы потом не раздражаться и не торопить ребенка по пустякам.

- Помогайте малышу одеваться, не торопите его. Чаще подбадривайте: «Скоро станешь большой, как папа/мама и будешь все уметь сам, видишь ты уже умеешь сам одевать шапку, ты у меня совсем взрослый!».
- Будьте внимательны к жалобам ребенка. Если малыш жалуется на воспитательницу и не хочет идти в садик именно из-за нее, не спешите бежать к директору и устраивать скандал. Осторожно расспросите ребенка, что именно его не устраивает, только не задавайте ему наводящих вопросов («Кричит?», «Наказывает?»). Вполне возможно, что ребенок немного хитрит и фантазирует, такие методы свойственны детской психологии в раннем возрасте. Поговорите с воспитательницей — не предъявляя претензий, просто обсудите поведение и воспитание ребенка. Скорее всего, вы сможете сообща исправить ситуацию.
- Если малыш выглядит измотанным и нервным после дня, проведенного в детском саду, не спешите паниковать, это естественно для первого времени. Они еще не готовы к такому обилию новой информации и эмоций. Привыкнет.. Маленькому человечку нелегко себя контролировать целый день. Не все сразу. Позвольте ребенку выплеснуть эмоции, пошуметь, пошалить и побегать вечером, вреда от такой разрядки не будет.

И ЕЩЕ..

1. Перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений.
2. Обратите внимание на режим дня ребенка. Он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад.
3. Приучите его просто лежать в постели одного. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию коллективного тихого часа.
4. Научите каким-нибудь играм: вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры.
5. Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет по большому в одно и то же время (не с 10 до 12 часов - время прогулки в саду). По-маленькому малыша

нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

6. Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните "кусочничество" между едой.

О детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

7. Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (ванна), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру.
8. Такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми - все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение.
9. Маме нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, что он должен успеть сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам.
10. Учите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

Пройдет совсем немного времени, и ваш малыш освоится в новой обстановке, заведет себе новых друзей, и по утрам будет бежать к ним с той же радостью, что и по вечерам — в ваши объятия!