

Подготовка ребенка к детскому саду: условия для успешной адаптации

Детский сад – новый период в жизни ребенка и поступление в него сопряжено с тяжелыми переживаниями и сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка. Ведь адаптация - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях – физиологическом, психологическом, социальном.

Поступление в ДОО связано с включением ребенка в группу сверстников, каждый из которых наделен своими индивидуальными чертами. Перемена обстановки ставит ребенка в такие условия, при которых возникает необходимость подчинять свои побуждения определенным требованиям и правилам.

Одни дети быстро и хорошо привыкают к новым условиям. Для других этот процесс сложен и труден и может привести к нервному перенапряжению.

Поэтому необходимо помочь ребенку адаптироваться, привыкнуть к новым условиям существования. Необходима такая организация жизни, которая приводила бы к наиболее безболезненному привыканию ребенка к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Родителям важно знать, чтобы облегчить привыкание, рекомендуется начинать подготовку к этому ответственному в жизни детей событию заранее. Режим ребёнка за несколько месяцев до поступления в ясли или детский сад постепенно приближают к режиму дошкольного учреждения.

Если ваш ребенок любит поспать долго, то за 2-3 недели до начала посещения детского садика сокращайте утренний сон на 10-15 минут. Все зависит от того, насколько долго спит ваш ребенок. Вечером укладывайте ребенка вовремя, избегайте ночных посиделок. Устраивайте дневной сон или хотя бы тихий час.

Ребенка отучают от таких привычек, как укачивание, кормление из бутылочки, пользование соской-пустышкой, и приучают к более широкому общению со сверстниками и незнакомыми взрослыми.

Облегчит малышу пребывание в детском коллективе овладение им в домашних условиях некоторыми культурно-гигиеническими навыками.

Учите ребенка одеваться самостоятельно (пусть это будут хотя бы простые вещи — маечки, трусики, носочки), пользоваться столовыми приборами, кружкой, самостоятельно есть, пить. Мыть руки после туалета.

Пользоваться полотенцем, после того как помыл руки. Пользоваться туалетом или горшком.

Дети, умеющие самостоятельно пользоваться ложкой, садиться на горшок, участвовать в умывании, одевании и раздевании, чувствуют себя в дошкольном учреждении спокойнее и увереннее. Вот почему к дошкольному учреждению легче привыкают дети из тех семей, где поощряется их самостоятельность и не ограничивается инициатива.

Постарайтесь до первого похода в сад научить ребёнка правилам общения: делиться игрушками, отстаивать себя мирно и уверенно, просить разрешения поиграть игрушкой, которую взял другой ребёнок, по очереди кататься с горки.

Во время подготовки ребёнка к жизни в детском коллективе следует психологически постепенно настраивать его на посещение яслей, не запугивая этим событием.

Желательно, чтобы первые недели пребывания ребёнка в яслях совпали с отпуском одного из родителей. Тогда ребенка приводят в новый коллектив не на полный день, а на несколько часов, постепенно увеличивая время пребывания по мере нормализации поведения ребёнка.

Заранее рассказывайте, как здорово в детском саду, как много там всего интересного. Играйте в детский сад, используя любимые игрушки ребёнка. Это будет подогревать его интерес. Если есть возможность, посещайте разные дополнительные занятия в том садике, в который планируете пойти. Ребёнок начнёт привыкать к обстановке, научится действовать самостоятельно и будет постепенно, отпускать родителей.