

День первый

Факторы, влияющие на
привыкание ребенка к
детскому саду



Привыкание к детскому саду у всех происходит по-разному, это во многом определяется индивидуально-личностными особенностями малыша: типом его нервной системы, степенью общительности и доброжелательности, уравновешенности, наличием или отсутствием привычки выполнять требования взрослых, сформированностью навыков самообслуживания и т.д.

- **При лёгкой адаптации** поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объём съеданной ребёнком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается.
- **При средней степени адаптации** дети привыкают к садику дольше, до 2-3 месяцев.
- **При тяжелой адаптации** срок привыкания может продлиться до 6 месяцев и даже больше.

Чтобы облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия. Время пребывания ребенка в детском саду индивидуально, определяется воспитателями на основе наблюдений за ребенком.

В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения ребенка в условия детского сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать их при взаимодействии с малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о вашем ребенке, рассказывайте больше.

День второй

ПОЧЕМУ ВАЖНЫ РИТУАЛЫ ПРОЩАНИЯ?



Ритуал прощания — ваши действия и слова, которые транслируют ребенку посыл, «я сейчас уйду, но обязательно вернусь» и, самое главное, «я тебя люблю». Ваша задача — использовать ритуал каждый раз, когда вы куда-то уходите. Это важно делать даже дома, чтобы малыш спокойно воспринимал временную разлуку, знал, что останется с кем-то из близких, а «мама скоро придет». Не убегайте, пока малыш не видит, не обманывайте его. Обнимайте и целуйте у дверей, говорите, когда вернетесь.

Зачем ребенку ритуал прощания. Для ребенка важна стабильность. Он видит, что изо дня в день вы куда-то уходите, прощаетесь у порога и каждый раз возвращаетесь. В детском саду ритуал поможет ему быть спокойнее, когда утром вы оставите его в группе. Конечно, ребенку будет грустно, в первое время он будет плакать и скучать. Но психологически он будет готов, ведь вы уже много раз доказывали ему — вы каждый раз приходите обратно.

Зачем вам ритуал прощания. Ритуал помогает маме психологически подготовиться к тому, что придется отпустить малыша. Часто происходит ситуация, когда после прощания с мамой малыш плачет и воспитатель общается с ним, придумывает игры, чтобы его отвлечь. Но как только малыш отвлекается, мама вдруг вспоминает, что забыла положить ему носовой платочек, и заглядывает в группу. И ребенок заново испытывает тот же стресс. В другой ситуации мама тоже вспоминает про условный платочек, но не возвращается, потому что знает о последствиях. Она весь день корит себя, чувствует вину. Такая мама тоже не научилась отпускать ребенка.

Как создать свой ритуал. Прощайтесь каждый раз одним и тем же способом. Четко проговаривайте, во сколько вернетесь: «Я вернусь, когда закончится мультик», «Ты погуляешь, пообедаешь, и я приду за тобой». Сразу уходите. И запомните: малыш имеет право расстраиваться и плакать, когда вы уходите, ведь он вас очень любит. Это нормально.

Задание для семьи. Придумайте свой ритуал и начните использовать его каждый день. Ритуал «сработает» не сразу, потребуется время, чтобы ребенок привык. Поэтому не торопитесь менять его.

День третий

Режим дня - основа
успешной адаптации



Ребенок будет меньше уставать, если заранее перейдет на режим дня детского сада.

Как физиология малыша связана с режимом дня. На режим детского сада нужно перейти минимум за месяц. Причина в физиологии малыша. Если ребенок привык обедать в час дня, то к этому времени у него начинает вырабатываться желудочный сок и он испытывает чувство голода. Такой малыш не захочет кушать в 11:30, когда в ясельной группе начнется обед. Потом, к часу дня, он проголодается и не сможет уснуть в тихий час или будет постоянно просыпаться и плакать. Таким же образом на ребенка повлияет смещенное время дневного сна.

Какого режима дня придерживаться. Постепенно переходите на режим дня детского сада. Вечером укладывайте ребенка спать не позднее 21:00. Это связано с возрастными периодами дневной выносливости и выработкой гормонов сна и роста — мелатонина, а при переутомлении и «перегуле» — кортизола, гормона стресса.

Что нужно знать о периодах дневной выносливости. Период выносливости — это временной промежуток без сна, который ребенок может выдержать без переутомления. То есть это период времени с момента, когда малыш начал просыпаться, до момента, когда он заснет. Для ребенка двух лет период дневной выносливости длится 5–6 часов. Это значит, что если ваш ребенок проснулся после дневного сна в 14:40, то в 19:40—20:40 он устанет и захочет спать. Точная продолжительность дневной выносливости индивидуальна: один малыш готов уснуть через 5 часов, другой — только через 6.

Задание для семьи. Постепенно переходите на режим дня детского сада. Отслеживайте время, когда ребенку нужно погулять, поесть и лечь спать. Проговаривайте ему: «Тебе пора спать», «Сейчас погуляем и пойдем кушать».



День четвертый

ПОЧЕМУ В ДЕТСКОМ САДУ
ДЕТИ БОЛЕЮТ ЧАЩЕ.



Как адаптация влияет на иммунитет. Некоторые дети начинают часто болеть в детском саду. Причина может быть в иммунитете. В период адаптации он часто снижается, вылезают недолеченные инфекции. Чтобы этого избежать, лучше привести ребенка в группу, когда она только формируется. Дети поступают в группу в разное время, у малыша будет постепенно вырабатываться иммунитет к чужеродной микрофлоре. Многие родители считают, что чем позже приведут ребенка в группу, тем лучше. На самом деле, когда ребенок приходит в группу, где уже 20 детей, его иммунной системе придется адаптироваться сразу к 20 микрофлорам.

Как родители влияют на адаптацию ребенка. Причина болезней может быть в психологии матери — так называемая вторичная выгода мамы, которую она не осознает.

Какие типы поведения мамы мешают адаптации. Тяжелая адаптация из-за мамы бывает в трех случаях. Первый — если у мамы есть возможность сидеть дома, и ей не хочется расставаться с ребенком. Второй — у мамы нет возможности сидеть дома, но и на работу выходить не хочется. В этих случаях ребенок будет подсознательно помогать и болеть, а мама будет сидеть с ним на больничных. В третьем случае мама живет жизнью ребенка, очень тревожится, гиперопекает. Такая мама обычно активный участник форумов, лучше всех знает, что нужно ее ребенку. Она переживает, когда малыш в детском саду, — накормлен ли он, не обижают ли его, не потерял ли он носовой платочек. В этом случае мама не дает ребенку шанса повзрослеть и отделиться, а ребенок подчиняется.

Что делать, если ребенок часто болеет в детском саду. В случае частых болезней приведите ребенка к инфекционисту и иммунологу. А если вы допускаете, что можете относиться к типам поведения из абзаца выше, проконсультируйтесь у психолога. Важно осознать проблему и принять ее, а дальше пробовать ее решить.

День пятый

СКАЗКИ ДЛЯ АДАПТАЦИИ
К ДЕТСКОМУ САДУ.



Чтобы адаптация вашего ребенка прошла успешно, необходимо сформировать у малыша положительную установку на детский сад. Детям, которые тяжело привыкают к садику, на помощь может прийти сказка. Она позволит ребёнку пережить, «проиграть» эту ситуацию, найти выход из нее и стать более уверенными в себе.

Книги в помощь родителям о том, как помочь ребёнку адаптироваться в детском саду:

- Быкова А. «Мой ребёнок с удовольствием ходит в детский сад».
- Гитанова Н. В., Тунина Е. Г. «Я иду в детский сад! От 0 до 3 лет».
- Громова О. «Зайка идет в садик. Проблемы адаптации».
- Калинина Р., Семёнова Л., Яковлева Г. «Ребёнок пошел в детский сад... К проблеме адаптации детей к условиям жизни в ДОУ».
- Петрановская Л. «Тайная опора. Привязанность в жизни ребёнка».



Уважаемые родители, вот и подошел к завершению наш онлайн - марафон «Адаптируемся вместе»!

Благодарю каждого, кто принимал участие.

Надеемся, что марафон был полезен для Вас!

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность.

И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

