

Чем можно помочь ребёнку, чтобы облегчить привыкание?

Необходимо с самого раннего возраста тренировать у малыша адаптационный механизм, готовить его к тому, что однажды ему придётся менять поведенческую модель. Нужно заранее проконсультироваться у участкового врача, насколько тяжёлой ожидается адаптация у ребёнка, и начинать подготовку.

Воздержитесь от нелестных высказываний в адрес детского сада или воспитателей в присутствии ребёнка. Устраните, насколько это возможно, факторы риска, увеличивающие вероятность тяжёлого периода адаптации. Проводите назначенные врачом оздоровительные мероприятия. В детский сад ребёнка направляйте, только если он здоров.

Не поленитесь заранее узнать расписание режима дня в детском саду, чтобы загодя обеспечить ребёнку такой же. Обязательно занимайтесь закаливающими процедурами. Выберите детский сад по месту жительства, чтобы не возить далеко ребёнка и чтобы он мог там встретить знакомых по детской площадке ребят. Загодя познакомьте ребёнка с воспитателями и детьми из детского сада, куда он собирается пойти.

Создавайте у ребёнка положительные ожидания от ещё незнакомого ему детского сада. Расскажите заранее, как ему обращаться и заговаривать с воспитателями, как общаться с детьми в трудных ситуациях, что делать, если его обижают, и прочее. Ни в коем случае не пугайте малыша садиком, нельзя, чтобы он считал посещение детского сада наказанием. Расскажите любимому чаду, почему ему необходимо посещать детский сад, обязательно отметив, что он уже достаточно взрослый для такого серьёзного дела. Расскажите ему о предстоящей временной разлуке, подготовьте, чтобы потом это не стало шокирующей новостью.

Дома не забывайте приучать ребёнка к самостоятельности и самообслуживанию. Перед посещением детского сада не нервничайте сами, так как Ваша тревога легко передастся малышу. Договоритесь на работе о таком графике, чтобы в первый месяц посещения ребёнком детского сада не оставлять его там на целый день, пораньше забирать домой. Начните посещение садика с четверга. Двух дней до выходных ребёнку будет более чем достаточно. За субботу и воскресенье он сможет обдумать новый полученный опыт. Если на следующей неделе ребёнку будет слишком тяжело, постарайтесь его оставить дома в среду.

В отличие от школы в детском саду отсутствуют каникулы. Однако малыши

испытывают в детском дошкольном учреждении иногда даже большую нагрузку, чем школьники. Это обусловлено в первую очередь их возрастом и большим, по сравнению со школой, временем пребывания в садике. Поэтому самостоятельно запланируйте ребёнку каникулы – неделю или две раз в два-три месяца, когда ребёнок сможет посидеть дома и отдохнуть от товарищей и игр.

Постоянно твердите ребёнку, что Вы его любите и дорожите им, как и раньше, что ничего не изменилось. При этом следите, чтобы в семье была благополучная психологическая обстановка. Если есть какие-то проблемы между супругами или с Вашими родителями, примите решение на семейном совете отложить их решение на несколько месяцев. Вы взрослые люди, сможете подождать и потерпеть, чтобы не нанести ребёнку психологической травмы на всю жизнь. Кардинальные перемены в жизни, например рождение братика или сестры, а также развод родителей, переезд и даже переселение ребёнка в другую комнату лучше не совмещать со временем начала посещения детского сада. Ребёнок ещё только начинает свой жизненный путь, и для него такой поток новых впечатлений и информации может быть губителен.

Выспрашивайте ребёнка, как прошёл его день в саду. При этом задавайте простые вопросы (Что было на обед? Во что вы играли? Какую сказку читали?). Если Вас что-то напугало в рассказе ребёнка, сдержите себя и не выдайте своих эмоций, оставайтесь спокойными. Многим детям очень тяжело рассказывать о проведённом дне, особенно если у них сложилось негативное впечатление о детском саду.

После прихода из детского сада можете сделать для ребёнка расслабляющую ванну примерно на полчаса. Ребёнок смоет с себя микробы и грязь, которые могли пристать к нему во время игр и прогулки, а также успокоится и расслабится.

Будьте особенно внимательны и терпеливы с ребёнком в период его адаптации к детскому саду, щадите его испытывающую гнёт стресса нервную систему. Старайтесь меньше позволять ребёнку смотреть телевизор, не ходить в кино и цирк, в гости. Все эти действия создают дополнительную нагрузку на нервы, которая в данный период ребёнку противопоказана.

Об особенностях индивидуальности и характера малыша сообщите врачу и воспитателям как можно раньше.

Не балуйте ребёнка, не кутайте его слишком сильно в детский сад, не наказывайте его за капризы, пока он испытывает стресс. Следите, чтобы по выходным дням режим дома оставался таким же, как в садике. Если заметите изменения в его обычном поведении, тут же обращайтесь к психологу и детскому врачу.

Желаем успехов!