





ПЕРИОД АДАПТАЦИИ




Период адаптации в детском саду — это время, в течение которого ребенок привыкает к новым условиям жизни: ежедневному посещению детского сада. Принято считать, что период адаптации длится у ребенка один месяц. В это время ребенку в детском саду рекомендуют укороченное пребывание в группе в течение дня.



Именно в течение первого месяца от начала посещения детского сада большинство детей, заболевают ОРВИ. Через месяц ребенок считается адаптировавшимся к посещению детского сада. На самом деле продолжительность адаптации у каждого ребенка своя, индивидуальная, одни дети привыкают к садику быстрее, другие медленнее, третьи вообще наотрез отказываются от посещения д.с. или болеют так часто, что маме приходится сидеть с ребенком дома или искать няню.

В период адаптации в детском саду ребенок испытывает стресс.



Он неожиданно для себя остается в детском саду среди других детей, с незнакомой тетей, в чужой обстановке. Любимая мамочка вдруг куда-то уходит. Отсутствие рядом мамы — главный стрессовый фактор для ребенка, особенно если раньше он с ней никогда не расставался. Чем младше ребенок, тем труднее объяснить ему, почему мама уходит и оставляет его с тетей. Но, поскольку вариантов у ребенка нет, ему приходится приспосабливаться к новым условиям жизни.





ЧЕМ ПОМОЧЬ? НАУЧИТЬ!



Чем больше ребенок будет уметь делать сам, тем легче ему будет в детском садике. Хорошо если он сам умеет пить из чашки и есть ложкой – не будет сидеть за столом, ждать, когда его накормят и нервничать, или не откажется совсем есть в садике, потому что воспитатели не умеют кормить, да еще и развлекать, так как мама. Ребенок будет сытым и спокойным, а не голодным и капризным.



Сам одевается и раздевается – не будет ждать своей очереди, чтобы его одели на прогулку или раздели после нее – не перегреется. Сам пользуется унитазом, садится на горшок или хотя бы просится на него – не будет ходить в мокрых штанах или намеренно задерживать стул.



Чем лучше ребенок разговаривает – тем легче ему общаться с детьми и воспитателями – выражать свои желания. Нужно познакомит ребенка с детьми, а заодно и с их родителями – расширить круг общения.



Надо гулять там, где много детей, учить ребенка не бояться их и не обижать других, а играть с ними. Можно пройтись по территории садика, объяснить ребенку, что скоро он будет сюда ходить каждый день, рассказать, что он будет делать в садике. Прогуляться вблизи детского сада вечером, чтобы ребенок видел, как родители забирают детей.

Нужно сделать режим ребенка максимально приближенным к режиму детского сада. Вставать утром пораньше, завтракать, обедать, спать и полдничать, как в садике, между завтраком и обедом выйти погулять.

Познакомиться с меню садика и максимально приблизить к нему рацион питания ребенка.





В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Пугать и наказывать ребенка садиком: (Вот пойдешь в детский сад, там тебя научат, как надо себя вести).

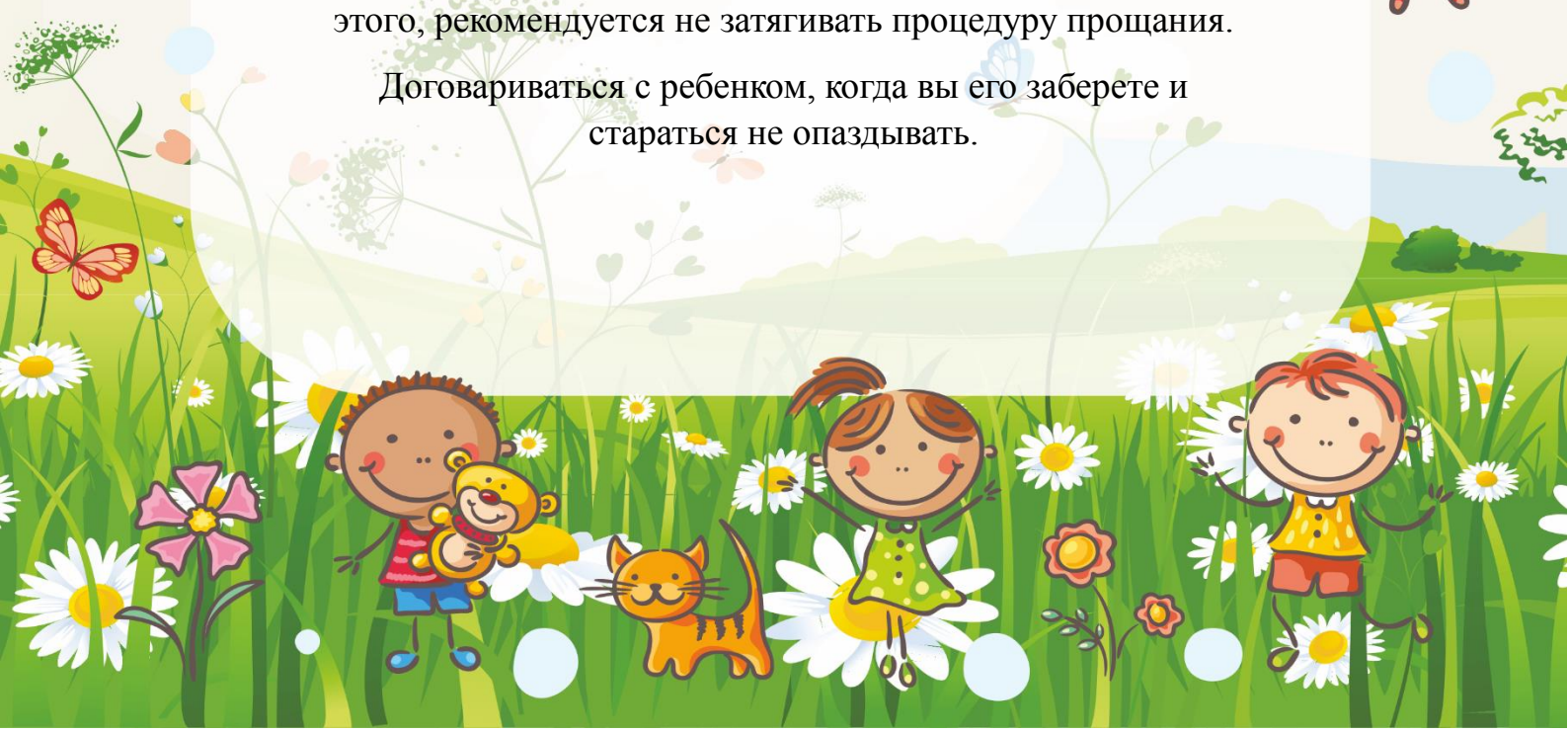
Плохо говорить о воспитателях при ребенке.

Резко менять режим дня во время болезни, по праздникам, в выходной.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Папе отводить ребенка в садик. Обычно к папе ребенок привязан меньше, поэтому с ним легче расстаться. Кроме этого, рекомендуется не затягивать процедуру прощания.

Договариваться с ребенком, когда вы его заберете и стараться не опаздывать.





ЧЕМ ПОМОЧЬ?

УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Питание ребенка должно быть полноценным. Содержать достаточное количество белков, жиров, микроэлементов и витаминов: все эти вещества участвуют в образовании антител, а значит укрепляют иммунитет. Поэтому в питании ребенка обязательно должно быть мясо, рыба, молоко, яйца, творог; свежие овощи и фрукты; растительное и сливочное масло.

Чаще всего дети идут в садик в августе – сентябре. А лето лучшее время для закаливания: полезно много гулять, делать воздушные ванны, ходить босиком, купать ребенка в открытых водоемах.

Ребенок, который впервые идет в детский сад, должен быть здоров, а если есть хронические заболевания – они должны быть в состоянии ремиссии. Лучше, если ребенок пойдет в садик не в сентябре, а в июне или хотя бы в начале августа. Тогда начало посещения садика не совпадет с ухудшением погоды и началом волны ОРЗ. Тогда ребенку будет легче адаптироваться к садику и не заболеть.

ОБЯЗАТЕЛЬНО организовать ребенку постепенное привыкание к садику. Многие родители торопят события, стараются скорее оставить ребенка в садике на весь день – это увеличивает риск срыва адаптации и развития заболеваний.

