

Основные проблемы адаптационного периода

1. Расставание с мамой – это сложный момент, очень сильно переживаемый ребенком.

Даже, если ребенок иногда дома может проводить время без мамы, это не значит, что он легко пойдет в группу. Ритуальный плач прощания при расставании есть практически у каждого малыша. Поэтому не стоит строго подавлять слезы, запрещая ребенку плакать или критикуя его за эти эмоции.

Можно попробовать прощание превратить в игру, например, попросить ребенка помахать маме из окошка, потереться носами, пожать руку, сделав это ежедневным ритуалом.

Попробуйте пошутить перед уходом, чтобы расставание произошло на позитивной волне.

Можно строить совместные планы: «Когда я приду за тобой в садик, мы вместе пойдем... и будем делать...».

Если процесс расставания с мамой с каждым днем удлиняется, то попробуйте попросить отводить малыша в сад папу или бабушку.

2. Смена настроения, проявления злости, гнева, которые встречаются у всех привыкающих к детскому саду детей, даже если период адаптации проходит быстро и гладко.

Так дети протестуют против наступивших в их жизни изменений.

Важно в этот период времени:

- создать максимально комфортную и спокойную обстановку дома;
- сократить шумные игры;
- исключить или сократить время просмотра телевизора, игр в гаджетах;
- свести к минимуму посещение шумных многолюдных мероприятий.

Помогайте ребенку снимать накопившееся за день эмоциональное и мышечное напряжение.

Для этого подойдут: прогулка после детского сада или любимое занятие на улице (катание на качелях, велосипеде, игра в песочнице, рисование мелками на асфальте, лепка снеговика и др.). Дома можно поиграть в игры с водой, порисовать, послушать музыку и др.

Не забывайте, что полезны тактильные прикосновения с ребенком (обнимите, погладьте, на ночь сделайте расслабляющий массаж).

При выборе занятий с ребенком учитывайте его желания и интересы.

3. Регресс в развитии.

Нередко после начала посещения детского сада у ребенка пропадают уже хорошо сформированные навыки. Он перестает проситься на горшок, отказывается на него садиться, просит его одеть-раздеть и кормить с

ложечки, некоторые даже на время перестают говорить или начинают сюсюкать и др. Это нормально и это пройдет.

Задача родителей не ругать, но и не потакать, а мягко напоминать, что он уже сам все это умеет, но вы всегда поможете, если он не справится.

Особое беспокойство у родителей вызывает нарушение сна. Возникают трудности с вечерним укладыванием (ребенок протестует, капризничает, долго засыпает, отказывается спать один) и снижается качество сна (часто пробуждается, плачет, утром сложно разбудить).

Что можно сделать для восстановления нормального сна в период адаптации?

До начала посещения сада необходимо наладить режим сна ребенка (вставать и ложиться в одно и то же время, как на дневной, так и ночной сон).

Заведите ритуал вечернего укладывания (чтение любимой сказки, обнимашки и др.).

Соблюдайте правило раннего укладывания – это поможет нервной системе восстанавливаться в условиях меняющегося режима.

Соблюдайте режим дня и сна даже в выходные дни.

Следите, чтобы ребенок не переутомлялся, помогайте снимать накопившееся напряжение.

При нарушении самостоятельного засыпания оставайтесь с малышом по вечерам, пока он не заснет, ему требуется ваша поддержка. Если Вы еще не начали обучать ребенка засыпать самостоятельно, отложите попытки.

Сохраняйте спокойствие, уверенность, будьте последовательны, внимательно наблюдайте за состоянием малыша и его реакциями.

Не ругайте малыша за слезы.

Для облегчения адаптации ребенка к детскому саду начинайте подготовку заранее.

1. Рассказывайте ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему мама и папа хотят, чтобы малыш пошел в детский сад (чтобы ему было интересно).
2. Сходите на территорию сада, понаблюдайте за прогулкой детей.
3. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, вместе играть, обмениваться игрушками, прощаться.
4. Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы, каши, придерживаться меню детского сада.
5. Развивайте у ребенка навыки самостоятельности (держат ложку, пить из чашки и др.).
6. В присутствии ребенка не высказывайте своих страхов по поводу детского сада, не давайте знакомым высказываться критически в отношении принятого вами решения отдать ребенка в детский сад. Уверенность

родителей в правильности своего решения вселяет уверенность в ребенка, что все будет хорошо.

7. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша, чаще обнимайте его, больше общайтесь.

8. Постепенно увеличивайте время пребывания в саду.

Адаптационных проблем множество, если Вам необходима информация по конкретной проблеме, запишитесь на консультацию в Центр, и мы сможем обсудить это.