

Пам'ятка для батьків

Адаптація до дошкільного закладу

Адаптація - це звикання, пристосування. Це складний період для батьків, працівників дошкільного закладу, а для самого малюка - це своєрідний екзамен його психіки і здоров'я. Як він його здасть - на п'ятірку чи на двійку - залежить від умов життя в сім'ї, від того на скільки серйозно і вірно підійшли батьки до питання адаптації. Адже навіть благополучне пристосування триває 2-3 тижні, а неблагополучне може розтягнутись до двох місяців. Отже, шановні батьки, запасіться терпінням.

Труднощі, які можуть виникнути у дитини:

- відсутність рідних і близьких людей;
- незвичайний розпорядок життя;
- незвичайне оточення: велика гучна кімната, багато стільців, столів, ліжок, незнайомі діти поряд;
- їжа, яка відрізняється від домашньої;
- необхідність виконувати правила поведінки, встановлені у групі.

В період адаптації дитина може :

- стати боязкою, замкнутою, в'ялою, плаксивою, капризною, впертою, неспокійною, істеричною;
- переживати розлад сну, апетиту;
- "загубити" вже набуті навички (тобто своєчасно не проситись до туалету, відмовляти самостійно їсти тощо);
- часто хворіти, що може являти наслідком розширення контактів із зовнішнім світом.

Які фактори можуть погіршити адаптацію:

- вік дитини (найважчий час - до двох років);
- стан фізичного та психічного здоров'я;
- закритий спосіб життя в сім'ї, коли дитина не має досвіду спілкування з іншими дітьми, дорослими;
- діти, яких надмірно опікають в сім'ї;
- діти, які не знають слова "не можна".

Як полегшити процес адаптації до дошкільного закладу?

1. Про вступ до дитсадка говорити як про радісну подію.
2. Запам'ятайте самі і дайте відчути дитині, що нічого страшного з нею трапитись не може.

3. В перші дні залишайте дитину в дитсадку лише на 1-2 години (краще під час прогулянок). Далі збільшити час перебування (до обіду).

4. З терпінням вислухайте всі скарги малюка, витримайте його капризи. Реагуйте однозначно: у всьому можна розібратись і все буде гаразд.

5. Не вимагайте всього і відразу, якщо матюк не мав якихось навичок в самообслуговуванні до вступу в дитсадок, то за тиждень він їх не набуде. Не помічайте в цей час навіть його шкідливих звичок.

6. Дайте змогу дитині набути самостійного досвіду, але й не відмовляйте в увазі, коли вона того потребує.

7. Реагуйте на будь - які позитивні зміни в поведінці дитини: що-небудь, якусь крихітку завжди можна знайти.

8. Пам'ятайте: допомогти дитині по можливості безболісно ввійти в дитячий колектив - наша спільна задача.

Поради особисто для Вас:

1. Не жалійте, не дражніть, не бійтесь своєї дитини, не будьте до неї надміру поблажливі. Просто знайте - у неї свої особливості нервової системи, які піддаються контролю і управлінню.

2. Покарати капризуна іноді слід. Будь - яка дитина повинна знати певні межі і відповідати за свою поведінку.

3. Не бійтесь його гніву. Гнів - це нормальне явище, його можна контролювати, якщо ви розсердились - це не значить, що ви не любите свою дитину.

4. Старайтесь тримати себе в руках. Завчасно приготуйтеся до того, що все може пройти легко і приємно.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ

Як полегшити адаптацію дитини до дитячого садка

1. Розширювати коло спілкування дитини з дорослими й однолітками для подолання страху перед незнайомими людьми.
2. Створювати вдома режим відповідно режиму дитячого садка.
3. Ознайомитися з меню дитячого садка і ввести його в раціон харчування вдома.
4. Привчити дитину до самообслуговування, заохочувати її спроби самостійно вмиватися, витирати руки, їсти, користуватися чашкою й ложкою, вдягатися і роздягатися, повідомляти про фізіологічні потреби.
5. Не показувати свого хвилювання щодо того, що доводиться віддавати дитину до дитячого садка.