



На вопросы читателей отвечает психолог Елена Чепельникова



Адаптация ребенка к условиям детского сада

Тема адаптации ребенка к детскому саду не теряет своей актуальности. Многие родители сталкиваются с трудностями привыкания сына или дочери к новым условиям и не знают, как правильно их разрешить. Дам вам следующие советы.

Правила успешной адаптации

1. Заранее познакомьтесь с персоналом детского сада, режимом дня и условиями пребывания.
2. Привыкать ребенку к детскому саду лучше в летнее время для снижения риска инфекционных заболеваний.
3. Ребенок в первые дни должен оставаться в детском саду на 1–2 часа.
4. Родителям необходимо предупредить воспитателя обо всех особенностях поведения ребенка, его привычках и склонностях.
5. Забирая малыша домой, обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, как он себя вел в течение дня.

Советы психолога

- К детскому саду ребенка нужно готовить заранее. Покажите малышу здание, окна группы, где он будет находиться, участок для прогулок. Обратите внимание сына или дочери на тот факт, что всех детей вечером родители забирают домой, на ночь никто не остается.
- Чем больше ребенок будет знать о правилах поведения в детском учреждении, тем легче для него пройдет период адаптации.
- Способность ребенка к успешной адаптации во многом зависит от психологической установки родителей. Чем спокойнее мама и папа относятся к посещению ребенком дошкольного учреждения, тем увереннее чувствует себя малыш в незнакомом коллективе.
- Не забывайте о формировании необходимых навыков самообслуживания. Старайтесь давать малышу больше самостоятельности даже в том, чего он пока еще не умеет делать.

● Уделяйте внимание развитию коммуникативных навыков ребенка. Он должен уметь общаться не только с детьми, но и со взрослыми. Тренируйте навыки общения в гостях, на детской площадке, в поездках к родственникам.

● Домашнее меню, как и режим, должны быть максимально приближены к садовским.

● В период адаптации у ребенка не должно быть никаких дополнительных стрессов, таких как переезд, развод родителей, рождение второго ребенка. Постарайтесь обеспечить спокойную семейную обстановку.

● Относитесь спокойнее к болезням после посещения детского сада.

Что не рекомендуется делать в адаптационный период

1. Сидеть в раздевалке, пока ребенок находится в группе.
2. Уходить тайком, не попрощавшись с ребенком.
3. Ругать и наказывать за нежелание оставаться в детском саду.
4. Оставлять ребенка на целый день после долгого перерыва.
5. Негативно отзываться о воспитателях и дошкольном учреждении.
6. Обманывать ребенка: говорить, что скоро заберете его, если сами планируете оставить сына или дочь до вечера.
7. Приводить больного ребенка в детский сад.
8. «Подкупать» ребенка сладостями и игрушками за его пребывание в яслях.

Детский сад – это новый и важный этап в жизни вашего ребенка. Настройтесь на позитив, и тогда вы вместе успешно преодолеете все страхи.

▶▶ 14. Источник вашего богатства – чувство юмора. Вы можете его блистательно проявлять в любой сфере. Во многих сферах деятельности вы просто незаменимы. Ваше остроумие не только поможет найти настоящих друзей, но и будет двигателем вашей карьеры. Главное условие, чтобы шутки не были злыми.

15. Источник богатства для вас – любая профессия, имеющая отношение к чистоте, даже в некоторой степени стерильности. Удачной может стать карьера врача или ученого. И в жизни вы тоже должны хранить свои мысли чистыми, быть нравственным человеком с незапятнанной совестью. Именно вам, как никому, нельзя врать, совершать подлые поступки. Все это сразу отражается на вас самом.

16. Источник вашего богатства – за морями, в далекой стране. К слову, в вашей жизни море всегда будет играть большую роль. Поэтому лучше всего, если ваша работа или увлечения будут связаны с водой. Но не обязательно становиться рыбаком или водопроводчиком. Вы просто можете иногда брать уроки дайвинга или завести аквариум и медитировать, разглядывая плавающих рыбок и ухаживая за ними.