

Рекомендации родителям по адаптации детей в детском саду.



Для любого ребёнка начало посещения детского сада — сильнейший стресс. Даже самый здоровый ребенок растеряется, впервые попав в совершенно новую обстановку, где нет мамы, которая помогла бы в ней разобраться, привыкнуть, освоиться; где много совершенно незнакомых детей, некоторые из которых плачут; ходят чужие взрослые, которых надо слушаться: они дают есть незнакомую еду из чужих тарелок, кладут спать в незнакомую кроватку и нет любимого зайца, с которым всегда засыпаешь дома.

Психологически очень важным моментом является то, что ребенок понимает (после соответствующих объяснений) — никто не остается в детском саду навсегда, за всеми вечером приходят родители.

Есть дети, которым очень трудно есть и спать в незнакомой обстановке. Может пройти несколько дней, прежде чем ребенок согласится остаться в группе один, без мамы. Хорошо посоветовать маме дать ему с собой игрушку (не новую, но и не самую любимую — во избежание конфликтов), просто чтобы с ним оставалось что-то родное, "кусочек дома". Кроватку такому ребенку надо показать заранее, продемонстрировать, как другие ложатся, пообещать, что кроватка его подождет, а завтра он уже сможет спать на ней.

В целом наличие в группе и на прогулке посторонних — мам, бабушек — очень дезорганизует работу группы, поэтому количество и продолжительность их посещений лучше ограничить первой неделей. За эту неделю дети познакомятся с участком, группой, игрушками, будут знать в лицо своего воспитателя и нескольких сверстников — для начала этого достаточно.

На первое время воспитатель попросит вас дать ребенку с собой носовые платки, дополнительную смену белья, если есть необходимость, запас памперсов и др.

Если воспитатели и родители вместе доброжелательно, но твердо направят жизнь малыша в новое русло, никаких особых проблем с ребенком (если он физически и психически здоров) не будет.

Будет ли малыш есть в детском саду?

Это зависит не только от обслуживающего персонала дошкольного учреждения и от родителей. Причин тому, что малыш в первые дни отказывается от еды, может быть несколько: напряженное эмоциональное состояние ребенка, непривычные блюда, неумение есть самостоятельно. Поэтому, готовясь к посещению детского сада, стоит заранее подумать и об этой проблеме.

Как подготовить малыша к питанию?

Для начала нужно приблизить домашний режим питания к тому, что будет в детском саду. В дошкольном учреждении завтрак – в 8.30, обед – в 12.00, полдник – в 15.00, ужин – в 17.00. перед сном ребенку рекомендуется второй легкий ужин. Если время кормления ребенка не совпадает с детсадовским, то переходить на новый режим питания нужно постепенно. Дети тяжело отвыкают от сложившегося стереотипа. При резкой смене графика кормления малыш может отказаться от еды, ведь чувство голода наступает в привычные часы, а спустя некоторое время аппетит у ребенка угасает. Лучше всего время кормления сдвигать постепенно на 10-15 минут, и начинать это надо, как минимум, за 2-3 месяца до того, как ребенок начнет посещать детский сад.

Сложнее в детском саду приходится тем детям, родители которых вообще не придерживались никакого распорядка дня. В таком случае режим питания необходимо установить сразу же по поступлению ребенка в дошкольное учреждение. Детсадовского режима питания следует придерживаться до школы.

Ребёнок должен есть самостоятельно!

Одной из причин отказа от еды в детском саду – неумение пользоваться ложкой. Если ребенок после 1,5 лет все еще ест с вашей помощью, постепенно приучайте его к самостоятельности. Особенно он должен перестать получать еду из бутылочки. Ребенок, попадая в детский сад, должен уметь пользоваться ложкой, аккуратно пить из чашки. Дети, которые без помощи взрослых могут элементарно обслужить себя (поесть, умыться, одеться) быстрее адаптируются к условиям дошкольного учреждения.

Воспитатели отмечают, что новички едят медленно и выходят из-за стола последними. В процессе еды их многое отвлекает. Поэтому дома старайтесь, чтобы ребенок с 2-х лет ел вместе с вами за общим столом. В детском саду кормление занимает не более 30 минут. Еще дома малыш должен научиться укладываться в эти временные рамки. С вопросами питания можно обратиться к медсестре или заведующей. Они вам расскажут о специфике питания детского сада.

Самый трудный первый день.

Первые дни пребывания ребенка в детском саду самые сложные. Отсутствие мамы, незнакомый коллектив, смена привычного уклада жизни. Все это сказывается на эмоциональном состоянии малыша. Как следствие, снижается аппетит, а у детей ранимых, с неустойчивой нервной системой он может вовсе пропасть. Поэтому питанию малыша в первые дни посещения детского сада, следует уделять больше внимания. Готовьте в этот период дома более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда. Вместо привычных макарон и каш следует чаще готовить салаты и овощные блюда, включить фрукты, соки, кисломолочные напитки, витаминные препараты. Откажитесь на время от сладких поощрений. Они не обладают высокой питательной ценностью и, кроме того, перебивают аппетит ребенка, так что он может отказаться от полноценного ужина дома. Интересуйтесь тем, как ребенок ел в течение дня. При поступлении маленького человека в группу, предупредите воспитателя о его привычках. Для новичка в детском саду устанавливается щадящий режим. Если ваш кроха, к примеру, не умеет самостоятельно есть, то воспитатель или няни его обязательно накормят.