

Примерная программа адаптационного периода ребенка (временные рамки условны, зависят от индивидуальных особенностей ребенка)

Предварительная работа.

- просто поводить родителям ребенка мимо детского сада
- неформальное посещение д/с, т.е. прогулки по территории и сопроводительный рассказ о садике (позитивный, красочный)
- познакомиться с режимом дня, соблюдать его дома
- познакомиться с воспитателем, рассказать о ребенке (здоровье, привычки и т.п.)

1 НЕДЕЛЯ. Знакомство.

Главная задача первых посещений – установление контакта с воспитателем, тем взрослым, который будет заменять ребенку мать в ее отсутствие. Этот контакт очень важен для успеха всей адаптации.

Для этого необходимо некоторое время приводить ребенка во время прогулки во второй половине дня (за 30 минут до конца дня), когда осталось всего 2-4 ребенка. Если прогулка из-за погоды невозможна, то приводят в игровую комнату. В это время воспитатель может уделить внимание новичку, поиграть с ним в игру, показать игрушки, пообщаться – постепенно становясь близким ребенку. Играя рядом с другими детьми, малыш может найти себе друга и через несколько дней согласится вместе с другими детьми войти в незнакомый дом – детский сад.

В эти дни стоит привести ребенка в группу, когда остальные дети гуляют, или ушли и дать ему возможность не спеша освоить все, что непривычно и пугает его: туалетную комнату, раздевалку со шкафчиками, спальню, игровую комнату. Желательно в течение всего времени присутствие мамы.

2 НЕДЕЛЯ. Кратковременное отсутствие близкого взрослого.

Приводя малыша после завтрака в 9.30 ч., можете уйти по своим делам, ваше отсутствие может продолжаться, начиная с 10-15 минут и доведя до 2-3 часов. Обязательно скажите, например, что вернетесь после прогулки и всегда сдерживайте слово. В один день можно «репетировать» несколько встреч и расставаний, постепенно увеличивая время отсутствия родителя. Ни в коем случае не исчезайте тайком! Забирают до обеда.

3 НЕДЕЛЯ. Адаптация к пище.

Приводят ребенка перед завтраком. Желательно, чтоб мама приходила за малышом перед обедом, и присутствовала при кормлении детей. В день, предшествующий оставлению ребенка на дневной сон, нужно, чтобы ребенок увидел, как дети ложатся спать, показать ребенку его кроватку, сказать, что завтра, он тоже будет спать с детками в этой спальне.

4 НЕДЕЛЯ. Сон. Организация деятельности после сна.

Приводят с утра до завтрака. В первый день, когда ребенок остается на сон, мама приходит к моменту пробуждения. Всю неделю забирают после сна, каждый день увеличивая время, начиная с 30 минут до 2х часов, 5 день – завершение адаптации (забирают ребенка последним).

Техника расставания

Вы оставляете в детском саду встревоженное, а то и ревущее чадо? Как лучше обставить этот момент: растянуть прощание или ускользнуть украдкой, пока малыш не видит?

Ни так, ни эдак, говорит Сьюзен Б. Динерман, автор книги “Как там наши дети?”. **С ребёнком обязательно надо попрощаться**, но прощание должно быть кратким и приятным. Если вы станете уговаривать малыша отпустить вас, он только расплачется, если же вы уйдёте, не сказав ни слова, это может вызвать ещё более сильный стресс. Это не значит, однако, что маме нельзя помедлить несколько минут, если у ребёнка выдалось тяжёлое утро. Решив остаться, объясните малышу, что задерживаетесь на ограниченный срок, скажем, прочитает сказку – и всё. И сдержите слово.

Вот ещё несколько несложных способов смягчить расставание:

- Найдите “прощальное” окошко. Если есть место, откуда ребёнок может выглянуть на улицу, пусть он смотрит, как вы машете ему рукой или шлёте воздушный поцелуй.
- Обеспечение посредника. Если такое возможно, сдавайте ребёнка каждый раз одной и той же воспитательнице.
- Разработайте ритуал прощания. Воздушные поцелуи, особые словечки, объятия – то, что действительно понравится малышу, - привнесут позитивные моменты в ваше прощание с ним.
- Выберите удобные точки отсчета. Поскольку маленькие дети по-своему воспринимают время, лучше сказать, что вернётесь не в пять часов, а после “тихого часа” или перед обедом.
- Договаривайтесь с супругом. Если ваш малыш плачет, когда **Вы** отводите его в ясли, пусть ваш муж попробует взять это дело на себя.

