

Адаптация ребёнка к детскому саду.

Детский сад- это новый период в жизни ребёнка. Это первый опыт жизни в коллективе, социализации в обществе. В семье у ребёнка есть несколько любящих его взрослых: мама, папа, бабушки, дедушки, тётки и дяди, для которых малыш в центре внимания, которые в любую минуту готовы прийти на помощь- всё создано под его индивидуальные нужды. В группе детского сада ребёнок попадает в незнакомую для него обстановку, где существуют определённые правила и режим, совсем не понятные для малыша, ему приходится подчиняться дисциплине, которая в домашней обстановке была не столь важна, сталкивается с тем, что он один из многих ребятшек – всё это стрессовый фактор для ребёнка.

Так что провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка?

Конечно, в первую очередь- отрыв от матери. Малыш неразрывно связан с мамой, которая главное, что у него есть, в этом возрасте малыш нуждается в её общении, присутствии. И вдруг его любимая и самая прекрасная на свете мама бросила его на произвол судьбы (как ему кажется), отдала чужой тётке, среди ужасной новой обстановки и незнакомых ему ранее детей, которым нет до него дела. И чтобы в этой новой обстановке продержаться, ему необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь сделать что-то не так. А страх поддерживает стресс.

Создаются все предпосылки для заболевания: разлука, страх, стресс, срыв адаптации. Но все это обычно свойственно ребенку с тяжелой или неблагоприятной адаптацией к детсаду. При этом типе адаптации процесс, как правило, затягивается на длительное время, ребенок приспосабливается к организованному коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем. Поэтому детей с тяжелой адаптацией, желательно не отдавать в три года в сад, а по возможности немного позже, по мере совершенствования его адаптационных механизмов.

В младшем дошкольном возрасте ещё нет потребности в общении со сверстниками, для них другой ребёнок- это конкурент на понравившуюся игрушку, источник конфликтов. В этом возрасте только начинают формироваться межличностные взаимоотношения.

Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

К тому же период адаптации к детскому саду часто совпадает с возрастом 3-х лет, в котором происходит возрастной кризис. В это время малыш впервые ощущает себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. Психика его становится ранимее к воздействию различных обстоятельств окружающей среды, меняются поведенческие реакции.

Адаптация к детскому саду – это сложный период не только для ребёнка, но и для его семьи и воспитателей. Мамы впервые расстаются со своим малышом на столь длительное время и также испытывают стресс. Бывает, что ребёнок подсознательно из двух воспитателей выбирает одну в качестве своеобразного заместителя мамы на период

пребывания в группе, маме надо понимать, что это происходит не потому, что один воспитатель лучше другого.

Есть дети, которые, чтобы не идти в детский сад начинают буквально умолять мамочку не вести их туда, жалуются, что их бьют, что он будет вести себя хорошо дома, будет её слушаться. все способы для него в этот момент хороши. Ребёнок интуитивно чувствует тревогу мамы и, как истинный психолог манипулирует этими чувствами.

В таком же напряжённом состоянии находятся и воспитатели: ведь к ним попадают порядка 20 новых малышей со своими характерами (ведь это маленькие, но уже личности), со своими мамами, папами, бабушками, дедушками. У всех свои переживания, каждому надо уделить время, при том, что у многих детей привыкание к детскому саду протекает не в лёгкой форме. Надо иметь в виду, что при поступлении новых детей, их должно быть не больше трёх в неделю (к сожалению, не всегда на практике удаётся соблюсти это правило). Часто не полностью адаптированные дети плачут «за компанию». Даже самый гуманный воспитатель, работающий с небольшой группой детей (но, как правило, детей в группе порядка 20 человек), не может уделить ребёнку столько же внимания, как мама.

Родители нередко замечают, что, возвратившись из детского сада, малыш буквально вцепляется в мать, не отходит от нее ни на шаг, пытается восполнить накопившийся дефицит близкого общения. Накормленный и ухоженный вдали от дома, он, тем не менее «изголодался». Родителям надо позаботиться, чтобы испытываемый ребенком дефицит не был слишком острым. Если есть возможность, не надо оставлять малыша в саду надолго. А дома надо сторицей восполнять то, чего ребенок был лишен в отсутствие родителей.

Так как же облегчить адаптацию (привыкание) ребёнка к детскому саду? Эту работу необходимо начать родителям за несколько месяцев до поступления ребёнка в детский сад. Необходимо обучить его навыкам самообслуживания: самостоятельно одеваться, раздеваться, мыть руки, пользоваться туалетом. Здесь действует правило «количество переходит в качество». Хорошо, когда ребёнок может себя сам занять и обходиться без особого внимания взрослого (но это не значит, что ребёнок постоянно должен быть предоставлен самому себе). Исследования показали, чем меньше он зависит от взрослого, чем лучше развиты навыки самообслуживания, тем ему проще будет привыкнуть к детскому саду. Одеваясь на прогулку, играя, ребёнок не будет испытывать дополнительный стресс от ожидания, когда же до него дойдёт очередь и воспитатель поможет одеться (ведь малышей в группе много, а взрослых всего два).

Заранее обеспечьте дома такой же режим дня, как и в детском саду (сон, приём пищи, игры). Расскажите о детском садике, режиме, о роли воспитателей, понаблюдайте с ребёнком, как вечером родители забирают из детского сада детей, сформируйте элементарные знания ребёнка о детском саде. Акцентируйте его внимание, что скоро он станет большим и будет гулять здесь с другими детьми и воспитателем. С гордостью рассказывайте знакомым в присутствии малыша, что он стал большим и скоро пойдёт в детский сад.

Не планируйте на период адаптации важных дел, выход на работу – родители должны помнить, что период привыкания может занять два- три месяца.

В первые дни не рекомендуется оставлять малыша больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. В это время воспитатели заполняют

адаптационные листы, где делаются отметки по разным показателям. Для каждого ребёнка период адаптации будет различным по времени от 2-3 – х недель до полугода. Как правило, по прошествии 2-3 –х месяцев можно считать ребёнка адаптированным к детскому саду.

Каждый раз, когда ребёнок приходит из детского сада, спрашивайте его о прошедшем дне: что делал в детском саду: что было на занятиях, в какие игры и с кем играл, вносите позитивные мысли и настроение ребёнку, акцентируйте положительные моменты, таким образом, родители помогают формировать положительное отношение ребёнка к детскому саду. Избегайте разговоров о слезах ребёнка с родственниками, друзьями в присутствии ребёнка. Кажется, что ребёнок ещё маленький и не понимает смысла разговора, но он хорошо чувствует обеспокоенность мамы и это подкрепляет свою собственную тревогу.

Желательно укладывать ребёнка пораньше, чтобы иметь возможность в спокойной обстановке поговорить с ним. Уделяйте малышу время, даже самый лучший детский сад никогда не заменит семейного воспитания.

В выходные дни следует придерживаться режима дня детского сада. Если ребёнок категорично отказывается идти в детский сад, можно дать ему дня два на отдых, но в это время рассказывать о садике, о том, что много хорошего его ждёт там и пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

Поиграйте с ребёнком в «детский сад». Такой приём рекомендуют психологи. Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детском саду. Распределите роли между мягкими игрушками – подскажите несколько вариантов выхода из трудных ситуаций. Тем самым можно выяснить проблемы у ребёнка и заложить основы общения и вхождения в новый коллектив.

Воспитатели рекомендуют:

- Настраивайте ребенка на оптимистичный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Научите правильно обращаться к воспитателю и заявлять о своих потребностях.
- Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.
- Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил папа, бабушка или дедушка.
- Не оставляйте его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирайте домой.
- Дайте ребёнку с собой любимую мягкую игрушку.
- Придумайте несколько забавных способов прощания.
- Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадите его ослабленную нервную систему.
- Не увеличивайте, а уменьшите нагрузку на нервную систему. На время прекратите походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократите просмотр телевизионных передач.
- Как можно раньше сообщите врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

- Не кутайте своего ребенка, а одевайте его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- Создайте в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- Не реагируйте на выходки ребенка. Умейте говорить «нет» спокойным и твердым голосом.
- Будьте терпеливыми и терпимыми!
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратитесь к детскому врачу или психологу.

Поддерживайте доброжелательные отношения с воспитателями и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш ребёнок дружит, поощряйте и поддерживайте её. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это залог хороших детско – родительских взаимоотношений.

Конфликтные ситуации, недоразумения решайте без агрессии, в корректной форме не в присутствии детей. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками дошкольного учреждения в присутствии ребёнка.

Помните, психологи отметили такой оптимистичный факт: взрослые помнят разные эпизоды из своей жизни в детском саду и практически никто - как проходила адаптация. Поэтому направьте усилия на выработку определённых умений и навыков у ребёнка, на конструктивные решения проблемы адаптации, которые облегчат ребёнку процесс привыкания к детскому саду.

Только доброжелательные совместные усилия взрослых смогут облегчить ребёнку этот сложный момент его жизни.