

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ДЕТСКОМУ САДУ

Адаптация (приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям) к детскому саду – тяжелое время, как для каждого ребенка, так и для родителей. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций малыша, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

Для того, чтобы ребенок мог быстро и безболезненно адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, необходимо готовить его к посещению детского сада заранее, уделяя ему в этот период особое внимание, так как ребенок попадает в иные условия, существенно отличающиеся от домашних.

Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин.

Основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОО являются:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения;
- наличие у ребенка своеобразных привычек (например, в 3 года ребёнок ест только определённую пищу, некоторые дети не имеют навыка разжёвывания пищи, пьют только из бутылки и т. д.)
- неумение занять себя игрушкой;
- отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков (самому пить из чашки, есть пищу ложкой, пользоваться туалетом, иметь элементарные навыки раздевания - одевания (снимать обувь, носки, шорты (юбочки) и т. д., складывать всё это в свой шкаф);

Одна из самых распространенных проблем — утренний плач ребенка при расставании с родителями. Основные правила:

1. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в садик ему придется.
2. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете.
3. Твердо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придете за ним в определенный час.
4. Сократите «сцену прощания». Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребенок успокаивается.

5. Создайте «ритуал прощания»: договоритесь заранее с ребенком, например, о том, что вы помашете ему в окошко и пошлете воздушный поцелуй, так ему будет проще отпустить вас.

6. Не забудьте похвалить его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.

7. По дороге домой старайтесь поговорить с ребенком, узнайте, что было за день хорошего, а что не очень удалось, чем дети занимались, с кем ребенок играл, что узнал нового.

Отдав ребенка в садик, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они могут стать более теплыми, если вам есть что рассказать друг другу.

Проблемы адаптации ребенка в садике могут возобновиться после праздников, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств. В этом случае необходимо проявлять гибкость, в особо сложных ситуациях можно вновь сократить время пребывания ребенка в детском саду.

Как подготовить ребенка к посещению детского сада?

1. За одну-две недели до начала посещения детского сада необходимо начать приучать ребенка к режиму дня, который установлен в детском саду (подъем, режим питания, дневной сон и др.), так же стоит обратить внимание на рацион питания в детском саду (необходимо чтобы продукты были знакомы ребенку и не были для него моментом шока).

2. Навыки самообслуживания, научите ребенка самостоятельно принимать пищу, пить, максимально самостоятельно переодеваться, отучите от подгузников. Самостоятельность ребенка один из важных аспектов, которые помогут ему в лучшей адаптации.

3. Подготовьте ребенка эмоционально к детскому саду. Сформируйте у него положительную установку на посещение детского сада. Не надо запугивать ребенка детским садом, необходимо сформировать у ребенка желание посещать детский сад. Можно организовать вечерние и дневные прогулки вблизи детских садов, чтобы заинтересовать своего малыша этой атмосферой. После этого он может самостоятельно проявить желание пойти в садик.

4. Сформируйте у ребенка навыки общения. Научите его делиться игрушками, играть совместно с другими, правильно обращаться к старшим с просьбами.

5. Общайтесь с воспитателями с уважением и доброжелательностью, ребенок перенимает способы общения с родителями и от того как вы общаетесь с воспитателем, будет зависеть и его отношение к воспитателю.

6. Прощайтесь с ребенком, прежде чем уйти. Ребенок обязательно должен знать, что его любят и заберут. По возможности обговорите с ребенком в какое время придете за ним, чтобы избежать слез.

7. Ребенок чувствует вашу тревогу, не надо бояться, отдавая его в детский сад, тогда ребенок и сам не будет бояться.

Адаптационный период считается законченным, если:

- Ребёнок спокойно идёт в группу;
- С аппетитом ест;
- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Эмоционально общается с окружающими;
- Играет в разные игры;
- Болезни, возможно даже частые, в первый год неизбежны.

В каком бы возрасте ребенок не поступал в детский сад, для него это сильное стрессовое переживание. Это нетрудно понять, ведь меняются привычные условия жизни, в которых ребенок чувствовал себя легко и уверенно, так как успел к ним приспособиться.

Самый психотравмирующий факт – это разлука с матерью и другими близкими родственниками, которые заботились о ребенке с рождения. Не пугайтесь и не торопитесь сразу садиться на больничный, особенно в период адаптации. От небольшого насморка или кашля при своевременном лечении, можно вполне избавиться, не снимая ребенка с детского сада. Главное не упустить момент! А вот посидев пару недель дома с практически здоровым ребенком, Вы рискуете получить новые слезы, и привыкание начнется сначала.

Если у ребенка удалось сформировать навыки самообслуживания, научить его играть, общаться со сверстниками, домашний режим совпадает с детсадовским, наметился эмоциональный контакт ребенка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.

Итак, как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал посещать впервые детский сад:

- Настраивать ребенка на мажорный лад. Постоянно внушать ему, что очень хорошо, что он дорос до детского сада и стал таким большим.

- Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой. Создать спокойный бесконфликтный климат для него в семье.
- Уменьшать нагрузку на нервную систему.
- Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- Создать в воскресные дни дома для него такой режим, как в детском саду.
- Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
- Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить ее переночевать там и наутро снова с ней встретиться.

Если ребенок на это не соглашается, пусть игрушка «ходит» с ним ежедневно и знакомится там с другими; расспрашивайте, что с игрушкой происходило, кто там с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно.

Таким образом, Вы узнаете много о том, как Вашему малышу удастся привыкнуть к садику. – Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и решайте проблемы Вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты. Когда ребенок привыкнет к детскому саду, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть просто плохим настроением