

Консультация для родителей

Адаптация ребенка в детском саду

Одним из основных этапов воспитания, развития и подготовки ребенка к взрослой жизни является посещение детского сада. Здесь он учится общаться в широком кругу сверстников и взрослых, учится самостоятельности и организованности, развивает навыки игровой, учебной, познавательной деятельности.

При поступлении в детский сад меняется режим и правила поведения. Из тесного круга близких людей, домашней обстановки ребенок попадает в совершенно другой мир, полный незнакомых лиц, предметов... И главное – длительное отсутствие рядом родителей.

Кто-то из детей легко преодолевает данные изменения, но для большинства это страх, переживания, слезы.

Как помочь ребенку преодолеть этот стресс?

Что включает в себя процесс адаптации в детском саду.

Адаптация – это процесс приспособления к определенным условиям.

Ребенку предстоит:

- Привыкать к режиму дня.
- Обходиться без поддержки родителей и близких.
- Слушать и выполнять наставления незнакомых людей.
- Длительное время оставаться в обществе сверстников.
- Осваиваться в новом пространстве.

Подобные перемены вызывают у детей невротические реакции: слезы и истерики, капризы, отказ от пищи, частые заболевания.

Этапы адаптации.

Процесс привыкания ребёнка к детскому саду проходит в несколько этапов.

1 этап – период дезадаптации. Как бы ни готовили родители ребёнка к детскому саду, в первое время он всё равно будет находиться в состоянии

стресса и постоянного напряжения. Ребёнку трудно даётся расставание с родителями, он часто плачет, капризничает. Могут начаться простудные заболевания.

2 этап – период адаптации. Срабатывают защитные механизмы психики, ребёнок начинает общаться с воспитателем и другими детьми, участвует в играх, но по-прежнему тоскует по родителям и часто спрашивает о них. На этом этапе малыш только начинает привыкать к новым правилам, поэтому может нарушать дисциплину и отказываться выполнять требования воспитателя.

3 этап – период компенсации. Процесс адаптации завершается, ребёнок привыкает к детскому коллективу, воспитателям и новому режиму дня, спокойно отпускает родителей на целый день. Эмоциональный фон стабилизируется, физиологические показатели приходят в норму.

Влияние различных факторов на адаптацию.

На то, как долго будет привыкать ребёнок к детскому учреждению, влияет множество факторов. Рассмотрим основные из них.

1. Возраст ребёнка

Ситуация такова, что многие мамы стремятся поскорее отдать ребёнка в детский сад и выйти на работу после декретного отпуска. Большинство же специалистов считают, что, чем младше ребёнок, тем тяжелее у него протекает адаптационный период, поскольку ещё не окреп иммунитет и повышена потребность в родительской заботе и внимании. Поэтому оптимальным возрастом для начала детсадовской жизни принято считать 2,5 – 3 года. А педиатры настаивают на том, чтобы родители отдавали ребёнка в садик не раньше трёх лет.

2. Состояние здоровья

Тяжело привыкают к детскому саду дети, имеющие ограниченные возможности здоровья или частные простудные и хронические заболевания. Поэтому родителям стоит повременить с детским садом и дождаться, пока организм ребёнка сможет адаптироваться к дошкольному учреждению без тяжелых последствий.

3. Уровень развития умений и навыков

К началу посещения детского сада дети должны обладать всеми необходимыми умениями и навыками: ходить на горшок, держать ложку, пить из чашки, частично сами одеваться и раздеваться, а также уметь попросить взрослого о помощи. Если родители привыкли всё делать за ребёнка, ему будет тяжело привыкать к самостоятельности. Соответственно, период адаптации у него может затянуться.

4. Уровень социализации

В детском саду ребёнку предстоит контактировать с большим количеством детей и взрослых. Хорошо, если у него уже есть такой опыт общения. В противном случае малышу, привыкшему видеть рядом с собой только маму и папу, будет очень тяжело привыкать к детскому коллективу и педагогам.

Также продолжительность адаптации зависит от личности воспитателя, к которому попадает ребёнок, количества детей в группе, особенностей нервной системы ребёнка и атмосферы в семье.

Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду.

Давайте разбираться, что мы можем сделать для того, чтобы адаптация ребенка к условиям детского сада была максимально комфортной и быстрой:

- Заранее приучите своего малыша к тому режиму, который принят в вашем саду. Также будет не лишним ввести в рацион вашего ребенка те блюда, которые готовят в дошкольном учреждении.
- Позаботьтесь о том, чтобы ваш ребенок имел элементарные навыки самообслуживания: мог одеваться и раздеваться без посторонней помощи, пользоваться столовыми приборами, ходить на горшок и т.д. Чтобы облегчить этот пункт, заранее подготовьте гардероб: он должен быть максимально простым, чтобы малыш мог самостоятельно с ним справиться.
- Уделяйте внимание формированию навыков общения. Объясняйте, что нужно уметь делиться игрушками со сверстниками, рассказывайте, как правильно себя вести с воспитателем.
- Сформируйте положительное впечатление о садике. Не стоит пугать ребенка фразами типа: «Будешь баловаться — оставлю в детском саду!»

- Не обманывайте. Не стоит преувеличивать (или преуменьшать) то, что даст ребенку пребывание в дошкольном учреждении. Объясните, что сначала малыш не будет знаком со своими одноклассниками, но в будущем у него есть шанс завести новых друзей. Также старайтесь выполнять свои обещания: если вы сказали, что заберете ребенка в 5 вечера, выполните обещанное.
- Не уходите, не попрощавшись. Малыш может подумать, что вы его бросаете.
- Найдите те игры для адаптации детей в детском саду, в которые сын или дочка смогут играть самостоятельно. Приучите кроху к тому, что пока он занят игрой, маму можно отпустить заниматься своими делами. Это будет способствовать тому, чтобы ребенку было не страшно оставаться одному.
- Если ваше чадо не может смириться с тем, чтобы в дошкольном учреждении ему придется ненадолго расстаться с мамой, попросите, чтобы туда его отводили папа или бабушка. Хотя бы первое время.
- Следите за тем, какие эмоции вы транслируете. Малыши очень тонко чувствуют смену настроения у родителей и, если вы будете встревожены, это передастся вашему ребенку.
- Прислушивайтесь к чувствам своего ребенка. Если кроха плачет в саду, не нужно кричать, давить, заставлять и запрещать. Просто примите то, что ему нужно время, чтобы привыкнуть к переменам и не чувствовать так остро отсутствие любимой мамы. Покажите, что вы понимаете его ощущения и что они нормальны и естественны.
- Окружите малыша своей любовью и заботой. Уделяйте больше внимания, демонстрируйте свои чувства, старайтесь проводить свободное время вместе, чтобы компенсировать ту нехватку мамы, которая была в течение дня.

Ошибки родителей во время адаптации ребенка.

1. Резкое погружение ребенка в среду дошкольного образовательного учреждения.

Когда мать, вопреки рекомендациям психолога, стремится оставить ребенка сразу на целый день и уехать далеко по делам.

В это время маме предпочтительнее находиться в непосредственной близости от детского сада и быстро явиться по срочному вызову (непрекращающийся плач, повышение температуры).

Как долго должно длиться первое пребывание ребенка в детском саду?

Нет категоричного ответа на этот вопрос. Все зависит от конкретного ребенка.

Это может быть один час непрекращающегося панического плача, а может быть полдня интересной деятельности. Нужно ориентироваться не на прописанные нормы, а на психологический комфорт ребенка.

2. Нарушение принципа систематичности, последовательности (сегодня пойдем в садик, завтра не пойдем, потому что проспали, лень, просто маме не хочется, «он сегодня так плачет, что боюсь оставлять»).

Ребенок сложнее привыкает при таком непостоянстве.

3. Внезапное исчезновение при прощании, когда мать старается отвлечь ребенка и уйти незаметно, считая, что тем самым она избегает стресса расставания. Мама исчезает то во время завтрака, то во время прогулки – формируется недоверие к маме, к миру, страх, что мама может исчезнуть в любой момент даже дома.

Лучше всего придумать ритуал прощания, который будет повторяться каждый день.

4. Несоответствие питания. Некоторые родители длительное время кормят детей «баночным» детским питанием. Ребенок, получающий дома только протертую пищу приходит в садик с несформированным навыком жевания. Ребенок, привыкший есть только макароны и пельмени, вероятно, будет отодвигать садовское овощное рагу и запеканку.

5. Несоблюдение единства требований дома и в детсаду. Например, кормление дома «на ходу», перед телевизором приводит к тому, что ребенок в садике убегает из-за стола; без концентрации внимания на мультике, не может долго сидеть на одном месте.

Часто встречающаяся ситуация: ребенок, засыпающий дома только в процессе укачивания – становится настоящей проблемой для воспитателей в тихий час.

6. Несоответствие режима дня. Приучать ребенка к раннему подъему необходимо еще до поступления в сад.

В идеале, ребенок должен сам просыпаться в нужное время – это поможет избежать дополнительного стресса, капризов, вызванных недосыпанием и переутомлением.

7. Научить ребенка полностью себя обслуживать – это хорошо, но не всегда

возможно в силу возраста.

Научите ребенка просить о помощи и спокойно ждать своей очереди (воспитатель слышит твою просьбу, но сначала поможет Лере и Саше).

8. Невнимание к социализации. Ребенка необходимо заранее готовить к общению с другими детьми и взрослыми, наблюдать за особенностями его поведения.

Ребенка нужно приучить, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернуться. До садика у ребенка должен быть опыт разлуки с мамой хотя бы на несколько часов.

9. Неправильный настрой ребенка на посещение детского сада. Некоторые родители рисуют малышу некую идиллию его пребывания в детском саду. Другие угрожают ребенку детским садом как наказанием за непослушание. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

Формированию неправильного настроения способствует высказывание взрослыми негатива, недовольства садиком и его сотрудниками в присутствии ребенка. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Но обязательно показывать значимость его нового статуса.

10. Стремление развлечь ребенка в этот трудный для него период походами в цирк, зоопарк, кафе. Этим еще сильнее нагружается нервная система ребенка. Лучше больше проводить времени в привычной домашней обстановке, играя и разговаривая с малышом.

11. Наложение кризисов, когда начало посещения детского сада, совпадает с изменением состава семьи или переездом. Например, папа оставил семью и маме необходимо выйти на работу. Или родился еще один ребенок.

Отдавать в садик старшего ребенка желательно до появления малыша, чтобы он не воспринял это как изгнание, потому что новый ребенок занял его место.

12. Чрезмерная тревожность, озабоченность. Если мама с опаской ждет, что ребенок заболит, он непременно заболит, чтобы оправдать ее надежды.

Если мама долго прощается с ребенком с обеспокоенным выражением лица, а, приходя за ним, тревожно осматривает на предмет ушибов, покраснений, симптомов недомогания – ее тревога, несомненно, перейдет и ребенку.

Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

13. Незаинтересованность в адаптации ухаживающего взрослого. Например, ребенка в садик водит няня, которая сидела с ним с полугодичного возраста. Чем дольше и болезненнее будет адаптация ребенка, тем нужнее будет няня, а няня в этом материально заинтересована.

Еще пример: бабушка, которая внутренне противится решению родителей отдать ребенка в садик, и сама желает заботиться о внуке.

14. Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Ребенок плачет, а родители переживают тревогу и чувство вины, только усугубляя ситуацию. Как бы это странно не звучало, но плач при адаптации – это норма.

И чем громче плач, тем скорее он закончится. Ребенку нужно время и возможность «отгоревать», пережить потерю каких-то удовольствий домашней жизни.

Адаптационный период – это перестройка организма, преодоление психологических трудностей. И то, как ребенок переживает подобные препятствия, в огромной степени зависит от родителей.

Чтобы не допустить ошибки в воспитании, родителям необходимо понимать ребенка, знать, что для него в приоритете, правильно выстраивать свою линию поведения, учитывать потребности малыша. Но, важнее всего просто любить, постоянно подчеркивать нужность и значимость вашего ребенка.