

«АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ДЕТСКОМУ САДУ».

Педагог-психолог: Голубенко Светлана Васильевна

Кажется, еще вчера ваш малыш делал свои первые шаги... Время летит незаметно, и вот уже маме пора выходить на работу — а это значит, что пришло время отдавать его в детский сад. Что ждет вашего кроху за стенами садика, быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть... Вопросы, сомнения, переживания естественны для родителей, ведь на 4-5 лет детский сад станет частью вашей жизни, от него во многом будет зависеть и развитие, и здоровье, и душевное благополучие ребенка. Поэтому очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом — задача не только воспитателей. В первую очередь — это забота мамы и папы.

Подготовка к детскому саду

Готовиться к переменам желательно за несколько месяцев до начала посещения садика.

Особенно тяжело вливаются в коллектив детского сада застенчивые, пугливые дети. Если ваш ребенок сторонится незнакомых людей, на детской площадке боится отпустить вас, подойти к другим детям, даже самая хорошая воспитательница не спасет его от дезадаптации, ведь для таких детишек стресс от посещения детского садика будет во много раз усиливаться раз от раза. Постарайтесь расширить круг общения ребенка — чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими. Учите ребенка общаться! Если вы пришли на детскую площадку, покажите малышу, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросить разрешения поиграть вместе.

Учите ребенка знакомиться — сначала вы будете спрашивать детей, как их зовут, и представлять им своего стеснительного кроху, но рано или поздно он начнет брать с вас пример. Попробуйте на прогулках организовать игры для детишек — пусть это будет даже самая обычная игра в мяч — главное, чтобы малыш увидел, что играть вместе с другими детьми может быть очень весело. Запишитесь, если у вас есть такая возможность, в детский клуб или центр развития. Узнайте, есть ли в вашем садике группа кратковременного пребывания. Обычно в такие группы набирают детей до 2 лет, и они приходят туда 2-3 раза в неделю на 2-3 часа вместе с мамой.

Познакомьтесь с режимом дня того детского садика, в который вы планируете ходить, и постепенно начинайте приучать к нему своего малыша. Этот режим примерно одинаков для всех детских садов и может отличаться где-то на полчаса. Обычно в 8.30 в садиках дети завтракают, с 9 до 10 утра с ними проводятся занятия, затем примерно до 11.30 дети гуляют, около 12 часов обед, в 12.30-13.00 — сон до 15.00-15.30. После пробуждения детей ждет полдник, затем они опять выходят на прогулку (в теплое время года) или играют в группе. Ужин начинается около 5 часов.

Неработающей маме, конечно, дома довольно сложно организовать точно такой же режим, но приученному к нему ребенку будет действительно гораздо легче привыкать к саду. Особенно тяжело приходится крохам во время сна, если дома их днем не укладывали спать. Поэтому очень важно, чтобы с 13 до 15 часов малыш привыкал находиться в кровати. Если он не может заснуть — приучайте его просто спокойно лежать.

Учите малыша играть! К сожалению, современные дети все меньше умеют заниматься этой естественной для них деятельностью. Они не умеют играть самостоятельно, строить игровой сюжет, и вся их игровая деятельность сводится к простым манипуляциям с игрушками (постучать, покидать, ломать). Ребенку, умеющему занять себя игрой проще влиться в коллектив детского сада, найти себе друзей. Вовлекайте ребенка в совместные сюжетно-ролевые игры (куклы, домики, больница и т.д.), они учат ребенка общению, развивают эмоции, знакомят с окружающим миром.

Играйте с ребенком в "детский сад", рассказывайте ему о детском садике. О том, что если мама и папа работают, то они отводят своих деток в детский сад, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце. Пусть ваши игрушки станут "детками", которых привели в садик, а ваш малыш как заботливая воспитательница будет кормить их обедом и укладывать спать. Если

вы будете регулярно говорить о садике и играть в него — больше вероятность того, что кроха начнет ходить туда с радостью, и конечно он уже будет знать, что это за место и чем там занимаются.

Читайте и рассказывайте ребенку стихи, сказки и приучайте его внимательно слушать. Пусть даже сначала кроху будет хватать лишь на пару минут. Старайтесь постепенно увеличивать время чтения, развивая у малыша произвольное внимание.

Играйте в игры на подражание — "попрыгаем, как зайчики", "полетаем, как воробушки", "походим, как мишки". Умение повторять действия взрослых пригодятся ребенку и на физкультурных, и на музыкальных занятиях, во время подвижных игр с воспитателем.

Приучайте ребенка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания. Если на момент поступления в детский сад ваш малыш будет уметь сам надевать сандалии, садиться на горшок, он будет чувствовать себя в группе более уверенно.

Дайте малышу в руки ложку, покажите, как нужно ей правильно пользоваться. Объясните, что нельзя играть за столом, есть во время просмотра телевизора. Что уж греха таить — многим мамам гораздо проще включить ребенку мультики и, пока он, открыв рот, их смотрит, вливать туда суп. Но, если ребенок привыкнет так есть, в садике он будет ходить постоянно голодным. Конечно, на первых порах воспитатели будут его докармливать, но детей много, а время завтрака, обеда и ужина ограничено режимом.

Собираясь на прогулку, не торопитесь одеть ребенка — пусть он попробует справиться сам, даже если это займет больше времени. Спокойно помогайте малышу во время одевания, объясняйте, как правильно надеть сандалии, колготки, футболку. Работая в саду, я часто вижу, как мамы и папы, приводя детей в садик или забирая, переодевают их, хотя их малыши уже давно умеют делать это сами и на прогулку одеваются самостоятельно.

Укрепляйте здоровье ребенка. Многие дети (можно сказать, большинство), которые до начала посещения садика почти не болели, начинают там часто болеть. Причина этого — и новые вирусы, с которыми ребенок сталкивается, приходя в садик. Всего вирусов ОРВИ более 200 разновидностей, и если организм вашего ребенка еще с ними не сталкивался — он, скорее всего, заболеет, но тяжесть болезни будет зависеть от силы его иммунитета — у одних детей все выльется в недельный насморк, а у других — в отит, бронхит, пневмонию. Стресс, который ребенок переживает в новых условиях, сам по себе тоже снижает защитные силы организма.

Самый просто способ укрепить иммунитет — это не снижать его, пытаясь держать ребенка в тепличных условиях. Если вы слишком тепло одеваете ребенка даже дома, даете ему только теплое питье, стараетесь с ним поменьше бывать в общественных местах, чтобы он не болел, то в детском саду вы получите как раз обратный эффект. Одевайте ребенка всегда по погоде (если на улице плюс 18°C, колготки ему уже не нужны), ходите в гости, не бойтесь давать сок из холодильника. Дома ребенок может ходить босиком и в одних трусиках, если температура в комнате около 20 градусов. Старайтесь как можно больше времени проводить на улице. Если вы готовы уделять систематическое внимание закаливанию ребенка — начинайте постепенно приучать его к обливаниям холодной водой, запишитесь с ним в бассейн.

Здравствуй, детский сад!

Если вы все делали правильно, то к началу посещения садика малыш уже будет знать, что такое детский сад, зачем он будет туда ходить. На мой взгляд, приводить ребенка в садик лучше летом (конец июля — август или в самом начале учебного года), наихудший — конец осени, зима, начало весны — на этот период приходится наибольшая заболеваемость гриппом и ОРВИ. Образовательные учреждения занятия проводят с сентября по май, поэтому желательно, чтобы до начала учебного года ребенок уже привык к садiku, тогда он сможет принимать активное участие в занятиях вместе с другими детьми.

Итак, ваш ребенок начал ходить в детский сад. Первые дни и даже недели проходят у всех по-разному. Кто-то буквально с первых дней с радостью идет в группу, но все-таки чаще расставание с мамой сопровождается слезами. Правда, в группе одни дети быстро отвлекаются и успокаиваются, другие плачут все время до прихода родителей. Некоторые при этом все время ищут контакта с воспитателем, некоторые, наоборот, замыкаются в себе, отказываясь от общения и с детьми, и со взрослыми. И это нормально — ведь привычная домашняя обстановка меняется на шумную группу, где помимо большого количества детей на ребенка сразу обрушивается много новых правил и ограничений, и малыш не может понять, зачем же мама привела его сюда и ушла. Меняется

и поведение детей после садика — часто родители жалуются, что их кроха стал неуправляемым, плохо засыпает, часто плачет, стал агрессивным. Это естественно в период адаптации, ребенок еще не может осознать, что с ним происходит, и таким образом реагирует на переживания и нервное напряжение. Некоторые дети могут даже "регрессировать" — они начинают хуже разговаривать, мочатся в штанишки, требуют, чтобы их снова кормили и одевали, даже если они уже прекрасно умеют делать это самостоятельно.

В это период родителям нужно постараться ограничить нагрузку на нервную систему ребенка — свести к минимуму просмотр телевизора, избегать шумных мероприятий, и, наоборот, как можно больше времени проводить с ним в спокойных играх, за чтением книг. Старайтесь чаще обнимать и целовать кроху — телесный контакт с родителями поможет снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться. Ни в коем случае не ругайте его за то, что он снова "впал в детство", стал хуже себя вести — отнеситесь к этому с пониманием.

Как долго может протекать адаптационный период? Это зависит и от характера, и от темперамента, и от состояния здоровья ребенка. Деткам — интровертам привыкать к садику сложнее, чем детям-экстравертам, дети с ослабленным здоровьем (даже если им нравится в садике) часто болеют, что тоже отрицательно сказывается на продолжительности адаптации. Считается, что адаптация к садику в среднем длится 1-2 месяца, но у кого-то этот период может растянуться на полгода и больше.

Что можно сделать, чтобы облегчить этот сложный период?

Самое главное — ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое. Если для вас садик — это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо — эти же чувства будут передаваться и ему.

Заранее поговорите с воспитателем о вашем ребенке. Расскажите о его привычках, особенностях поведения, что он любит (не любит), какие предпочитает игры (занятия), о методах воспитания, принятых в вашей семье — обо всем том, что, по вашему мнению, должен знать воспитатель. Эта информация очень поможет в дальнейшей работе с вашим ребенком, поможет найти к нему индивидуальный подход.

Обговорите с воспитателем режим посещения на период адаптации. Обычно он планируется строго индивидуально и зависит от особенностей ребенка. Кто-то уже через неделю остается на сон, кто-то в течение месяца ходит с плачем только до обеда.

В любом случае первые дни ребенка приводят в садик на 1,5-2 часа. Если воспитатель разрешает, можете посидеть с малышом в группе, чтобы резкое расставание с мамой не стало для него сильным стрессом. Как один из вариантов — ребенка приводят на час — полтора на прогулку, затем он начинает оставаться в группе до обеда.

Не стоит устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую истерику. Твердо и уверенно скажите малышу, что сейчас вы оставите его и придете за ним на прогулке (после обеда, сна). И сразу уходите. Можете договориться о "прощальном ритуале", например, что обязательно помашете ему в окошко.

Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (например, папа, бабушка).

Дайте ребенку с собой какую-нибудь вещь, которая будет напоминать о маме (платочек, фотографию). Можно дать ему с собой "ключ от квартиры", без которого вы не попадете домой, пока не заберете его из садика.

Если у ребенка трудности с укладыванием на сон, договоритесь с воспитателем о том, чтобы она разрешила брать с собой любимую игрушку для засыпания.

Придумывайте, как мотивировать ребенка для похода в садик, например, в садике ему нужно будет обязательно поздороваться с черепахой, посмотреть, как кормят рыбок, а может быть, в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла?

Постарайтесь не делать перерывов в посещении садика в период адаптации, исключение — болезнь с температурой. Насморк не является поводом для отказа от похода в садик.

Не обсуждайте при ребенке моменты, которые вас не устраивают в детском саду, не говорите при нем плохо о воспитателях.

Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!

Об успешности адаптации будет свидетельствовать нормализация эмоционального состояния крохи, однако это не означает, что он будет радостно бежать в детский сад. Ребенок имеет полное право не любить ходить в детский садик, грустить и плакать при расставании с вами. Однако ребенок, адаптировавшийся к детскому саду, принимает для себя необходимость его посещения.

Не стоит ждать, что ваш малоежка, адаптировавшись, начнет просить на завтрак добавки или превратится в садике в заводилу группы, если дома он предпочитает тихонько рассматривать картинки в книжках. Адаптировавшись, ребенок станет вновь "самим собой", исчезнут нетипичные для малыша поведенческие реакции (например, истеричность у спокойного ребенка или вялость, безучастие ко всему у маленького холерика), нормализуется сон, пройдут проявления возможного регресса в развитии.

Но иногда бывает так, что состояние ребенка с течением времени не нормализуется, а появляются все новые психоэмоциональные проблемы (страхи, истерики, возможно появление нервных привычек, которых раньше не было, агрессия или тревожность, пугливость). И если прошло уже несколько месяцев, а малыш по-прежнему сильно кричит, постоянно плачет в группе, не идет на контакт с детьми или воспитателем, то это все говорит о том, что адаптация проходит для него очень тяжело. В таком случае вам обязательно следует обратиться к психологу, который поможет разобраться в причинах дезадаптации.