

АДАПТАЦИЯ МАЛЫША К ДЕТСКОМУ САДУ



Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными. Это связано с тем, что не удовлетворяется одна из базовых потребностей - потребность в безопасности и защищенности. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же как и другие.

Адаптация

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация зависит от:

- психофизиологических и личностных особенностей ребенка,
- сложившихся семейных отношений,
- от условий пребывания в дошкольном учреждении.

Закономерности адаптации

- **Надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась.**
- **Нормальный ребенок сильно привязан к матери и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.**

- Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения. Боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.
- Мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем

- Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко - у них нет сформированной привязанности к матери.
- Чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация.

- Нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.
- Если вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем.

- По выходным хорошо играть в самодельную настольную игру "Дорога от дома к детскому саду" - карта с дорожками и домиками-ориентирами: "Наш дом", "Мамина работа", "Папина работа", "Магазин", "Детский сад". По дороге из дома в сад и обратно требуется запоминать ориентиры и, придя домой, наносить (ставить) их на карту. Ребенок ходит своей фигуркой, родители - своими.
- **Играя в "Дорогу в детский сад" по выходным, малыш не отвлекается от сада, и понедельник не будет казаться ему ужасным днем.**

- Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группу.



Тяжелая адаптация

- Тяжелая адаптация может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдаются:
 - ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды,
 - нарушение сна и мочеиспускания,
 - резкие перепады настроения,
 - частые срывы и капризы.
 - малыш очень часто болеет.
- Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют.
- если малыш не адаптируется к новым условиям в течение года, возможно, - подумать о том, чтобы прекратить посещать детский садик.

Легкая адаптация

Второй тип адаптации - легкая, противоположная той, что была описана выше. В этом случае ребенок вливается в новый коллектив безболезненно (это происходит приблизительно в течение месяца), ему там комфортно, он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации "срывы" все же возможны.

Средняя адаптация

- Малыш более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически "всплакнуть", но ненадолго.
- Чаще всего в это время заболеваний не избежать.
- **Вне зависимости от типа ребенка, в первое время вероятность подхватить вирус очень высока, особенно на 4-10 день**

Что нужно делать родителям еще до поступления ребенка в детский сад?

- Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

- Узнайте распорядок дня в группе и приблизьте режим ребенка дома к распорядку дня в группе.
- Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду
- Не в коем случае не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.

- Узнайте, быть может в этот сад, ходят дети Ваших соседей или знакомых.
- Учите ребенка дома всем навыкам самообслуживания.



- Готовьте Вашего ребенка к временной разлуке с Вами.
- Настраивать ребенка на мажорный лад.
- Повышается роль закаливающих мероприятий.



- Не отдавать ребенка в разгаре кризиса трех лет.
- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.



Как же сделать этот процесс менее болезненным?

Начинайте подготавливать ребенка морально:

- рассказывайте про то, что такое детский сад,
- кто туда ходит,
- что там происходит,
- желательно как можно чаще гулять около него.



Еще один совет:

- до начала посещения садика приобщать ребенка к совместным играм,
- побольше гулять на детской площадке,
- приглашать гостей,
- самим ездить к друзьям,
- почаще нужно отлучаться от ребенка, чтобы он привыкал к тому, что мама и папа могут уйти по делам,
- но через какое-то время обязательно вернуться.

К детсадовскому режиму необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час - с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше сразу после "Спокойной ночи, малыши!", в 21.00. К этому времени ребенок "созреет" и быстро уснет.

"Детсадовская" еда

Рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей - в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д.

- В том, что многие дети отказываются есть детсадовскую еду - вина отчасти их родителей, которые "приучили" их к новомодным сладким йогуртам, хлопьям и прочим изыскам.
- Приучайте детей к обычной и здоровой еде - супам, кашам, салатам и т.д. - и тогда проблем с едой в садике не будет.
- Нередко встречаются дети, не отличающиеся хорошим аппетитом с рождения. Здесь главное поговорить с воспитателем и объяснить ситуацию.

Есть еще одно важное обстоятельство, про которое нельзя забывать - один ребенок чувствует себя в садике как рыба в воде, для другого же тот же сад превращается в "комнату ужасов", а все из-за индивидуальных особенностей.



Первый день

1. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад. **ПОМНИТЕ!** Тревога и беспокойство родителей передается детям.
2. Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
3. Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

4. Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка на долго одного



5. В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность "интимизировать" обстановку; принести с собой свои игрушки. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и помогает отвлечься ему от расставания с близкими.
6. Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим.



Первая неделя

Первая неделя проходит очень эмоционально для ребенка, поэтому взрослым, кто окружает ребенка дома, нужно запастись терпением. Возможно, Вам покажется, что поведение ребенка внезапно меняется - он становится более капризным, по вечерам Вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и валянием на полу. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик.

Причин же может быть несколько:

- адаптация к садiku - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка.
- в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей.

Как помочь ребенку на этом этапе?

1. Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему, - на время прекратить походы в цирк, театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
2. Не реагировать на выходки и не наказывать за капризы.
3. Не оставляйте ребенка в саду на целый день! Первое время водите его на 2-3 часа, затем время увеличивается до 5-6 часов.

4. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад где какая-то из них будет самым ребёнком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через неё, ориентируя игру на положительные результаты.

5. С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного сразу на долго, лучше всего, чтобы он сам отпустил вас. А, расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним. Не забывайте постоянно говорить ему, что Вы его любите.

6. Когда вы уходите - расставайтесь с ребенком легко и быстро. Долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

7. Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду!

8. Не кутайте ребенка, а одевайте его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

9. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.

10. Не совершайте ошибки и не делайте длительных перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

**Во время процесса
адаптации ребенка к
детскому саду будьте
внимательны и
терпимы с малышом.**



Практические советы:

Самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребенку возможность общаться и играть со сверстниками.



Практические советы:

В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском садике. Рекомендации психологов следующие - около недели забирать ребенка из садика до дневного сна, далее (при нормальном состоянии малыша) около недели - сразу после полдника, а уже потом можно оставлять на дневную прогулку. Как правило, в первые дни дети устают как психологически, так и физически, поэтому при возможности хорошо устраивать "разгрузочные от садика" дни - один-два дня в неделю оставаться с ним дома.

- Укреплять иммунитет необходимо всем детям без исключения путем закаливания, оздоровления, плавания и принятия витаминов.
- Приучать ребенка к самообслуживанию родителям также надо до того, как он пойдет в детский сад. Хорошо, если малыш будет уметь самостоятельно кушать, хотя бы частично одеваться-раздеваться и, конечно, ходить на горшок.
- Одевать ребенка в садик нужно по принципу не "последних тенденций в моде", а удобства и комфорта. По опыту родителей, самой практичной одеждой являются колготы, легкие футболки или рубашки (в зависимости от сезона), сандалии на липучках.
- С собой обязательно нужно давать запасной комплект (лучше - несколько) одежды в случае "непредвиденных обстоятельств".

- В первое время ни в коем случае не следует оставлять ребенка в детском садике на целый день, а в последующем также стараться не забирать его одним из последних.
- Собираясь в детский сад, можно и даже нужно разрешать ребенку брать с собой какие-либо игрушки, чтобы он не чувствовал атмосферу "казенного дома".
- Прощание с малышом - отдельная тема. Не стоит насильно тащить сопротивляющегося кроху в группу с гневными словами в его адрес, но и оттягивать момент расставания тоже не следует. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя. Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются.

- И, наконец, когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать все свое время ему - гулять с ним, играть, чтобы он не почувствовал, что его "бросили".
- *И каким бы ни был хорошим детский сад, не допускайте непоправимую ошибку - не считайте, что он заменяет семью.*