

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Адаптационный период – серьезное испытание для малышей раннего возраста: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет изменение поведенческих реакций ребенка, расстройство сна и аппетита.

В возрасте 1-3 лет ребенок имеет ряд специфических возрастных возможностей. Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и окружающая ребенка среда, появляется большое количество незнакомых людей. Приспособление организма к новым условиям социального существования, новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Семья ребенка также требует какое-то время для того, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам.

Рекомендации родителям, на период когда ребенок начал впервые посещать детский сад:

- привести домашний режим в соответствие с режимом группы;
- познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
- расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещать детские площадки, ходить в гости к товарищу по играм в песочнице, оставаться ночевать у бабушки и т. п.;

- по возможности приучать ребенка к самостоятельности при самообслуживании;
- отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров;
- не отдавать ребенка в разгаре кризиса трех лет;
- как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он скоро придет;
- стараться отдать его в группу, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе;
- настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад;
- не угрожать ребенку детским садом как наказанием за непослушание;
- не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад;
- планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день;
- все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
- настраивать ребенка на мажорный лад, внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим;
- не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать детей домой;
- создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;
- щадить его ослабленную нервную систему;
- не увеличивать, а уменьшать нагрузку на его нервную систему. На время прекратить походы в театр, в цирк, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач;
- как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;
- создавать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении;
- не наказывать ребенка за детские капризы;
- будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

Как не надо:

- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
- препятствовать контактам с другими детьми;

- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.

Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями:

- рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;
- будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства;
- дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет;
- принесите в группу свою фотографию;
- придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке);
- будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада;
- после детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;
- демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу;
- будьте терпеливы.

Типичные ошибки родителей во время адаптации ребенка к ДОУ

- Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не смог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.
- Обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу – это адаптация к новым условиям.
- Не стоит планировать важных дел в первые дни пребывания ребенка в детском саду. Выход на работу лучше отложить. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

- Пребывание родителей в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им надо успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы и это еще больше усиливает детскую тревогу.
- Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день – это верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.