

Материал на родителей ДОУ: Как ребёнку помочь привыкнуть к детскому саду?



В настоящее время большинство родителей понимают необходимость дошкольного уровня образования и желают отдать своего ребёнка в детский сад. При этом многих беспокоит вопрос, а пойдет ли ребёнок в сад, они начинают задумываться над тем, как помочь своему ребёнку привыкнуть к посещению детского сада.

Что такое адаптация?

Адаптация – это процесс приспособления организма к изменяющимся внешним условиям, который требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Именно поэтому многим детям, неважно какого они возраста, бывает очень непросто начинать посещать сад или менять образовательное учреждение. Это происходит потому, что привычная для них жизнь кардинально меняется и в уже сложившийся жизненный ритм ребенка буквально врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие рядом родных и близких;
- постоянный контакт с группой сверстников и резкое уменьшение персонального внимания;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку и др.

Часть детей адаптируются к такого рода изменениям относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение первых 1–3 недель. Другим детям несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

Так каким же детям адаптироваться легче?

- *Детям, чьи родители готовили их к посещению детского сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители рассказывали ребёнку сказочные истории о посещении садика, играли с ним «в*

садик», гуляли возле садика, объясняя ребёнку, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, тогда ему будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту «тетю» несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).

- *Детям, физически здоровым*, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».
- *Детям без наличия "отрицательных привычек"* (сосание соски, укачивание при укладывании и пр.);
- *Детям, имеющим первичные навыки самостоятельности*. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.



Именно поэтому родителям необходимо не только упражнять детей в применении сформированных навыков, но и контролировать выполнение бытовых правил в разных ситуациях, поясняя их значение.

Следует знать и помнить, что уже в 3 года ребенок без особенностей в развитии:

- ✓ ест аккуратно, правильно держит ложку, пользуется салфеткой;
- ✓ умеет мыть руки с мылом, умываться, вытираться полотенцем;
- ✓ знает назначение многих предметов и их местонахождение (одежда, обувь, игрушки, посуда);
- ✓ пользуется носовым платком (при напоминании);
- ✓ контролирует и регулирует физиологические потребности;
- ✓ одевается и раздевается с незначительной помощью взрослого;
- ✓ складывает свою одежду перед сном;
- ✓ замечает беспорядок в своей одежде;
- ✓ застегивает несколько пуговиц, учится завязывать (связывать) шнурки;
- ✓ выполняет поручения из двух-трех простых действий (отнеси, поставь, принеси);
- ✓ и др.
- *Детям, чей режим дня близок к режиму сада*. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. На какие режимные моменты следует обратить внимание:
Ранний подъем, умывание, зарядка; 8:00– крайнее время для прихода в сад, так как в это время проходит утренняя зарядка и потом начинается завтрак. Для того чтобы легко вставать утром, необходимо ложиться спать не позже 20:30. С 9.00 до 9:30 – проходят различные формы образовательной деятельности, примерно с 10.00 и до 11:00 – прогулка и

возвращение с прогулки, далее обед и обязательный дневной сон 12:00 – 15:00, 15:30 – полдник, далее самостоятельная или образовательная деятельность, при хороших погодных условиях - вечерняя прогулка.

- *Детям, чей рацион питания приближен к садовскому.* Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния.

Основу рациона дошкольного образовательного учреждения составляют:

каши, творожные запеканки, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.

- *Детям, у которых уже имеется положительный опыт общения со взрослыми и сверстниками.* Частой причиной, затрудняющей процесс адаптации, является отсутствие у ребенка опыта общения со взрослыми и детьми. Привязанность только к близким людям, умение общаться только с ними, неумение войти в контакт с незнакомыми людьми определяют характер поведения. Когда у ребенка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться, скрыться от всех.



Трудно и тяжело адаптироваться к детскому саду тем детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее).

Что происходит с ребёнком в первые дни посещения детского сада?

В первые дни пребывания в саду ребенок, как правило, испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если он и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевленная» взрослым, веселая игра). Однако, на смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании ребёнок может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке. В первые дни посещения у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Первое время может быть снижена или даже вовсе отсутствовать познавательная активность, что происходит на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации ребёнок постепенно начинает осваивать пространство группы, его «вылазки» к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю. В плане двигательной активности некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые, напротив, неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. При этом часто изменяется и домашняя активность ребёнка. Под влиянием новых внешних воздействий в первое время ребёнок может на короткое время «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.). Успешность адаптации определяется

тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду. В первое время у ребенка может быть пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), также со стрессовыми реакциями – ему просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть ребёнок съедает не все, что есть на тарелке, но он по крайней мере начинает есть.

Некоторые родители считают, что ребенка лучше сразу же оставить на полдня или целый день, чтобы он быстрее привыкал к детям и воспитателю. Это является ошибкой. Посещение садика нужно начинать постепенно. Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Ребёнок может вскакивать или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

Есть разные схемы посещения, которых рекомендуют придерживаться психологи. Общая идея такая: сначала приходите и гулять на той же детской площадке, на которой гуляет группа, затем приводить ребенка в группу на 30 минут — 1 час во время свободной игровой деятельности и ждать ребенка в коридоре и затем забирать. Постепенно ребенок привыкает и к детям, и к воспитателю, и к окружающей обстановке. Затем его можно оставить одного на 1-2 часа, затем с утра и до обеда, затем с обедом, затем забрать уже после прогулки. Через некоторое время оставить на обед и забрать, затем – оставить на дневной сон и забрать. Затем уже оставлять на целый день. Нет четких сведений, сколько времени должна длиться каждая стадия, следует смотреть по самочувствию ребенка и прислушиваться к рекомендациям педагогов.

У ребёнка в первые дни посещения детского сада снижается сопротивляемость организма к различного рода инфекциям. Он может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика.



а



Что нужно делать родителям, чтобы помочь ребёнку легче адаптироваться к детскому саду и новому коллективу?

- *В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о детском саде и педагогах. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей.*

- *В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.* Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня.
- *Отучайте ребенка от «дурных» привычек вовремя* (например от соски) это следует делать до периода адаптации, чтобы не перегружать нервную систему ребёнка.
- *Постарайтесь, чтобы дома ребёнка окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.* Чаще обнимайте, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему нужна ваша поддержка!
- *Будьте терпимее к капризам.* Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- *По договорённости с воспитателем дайте в сад небольшую игрушку.* Дети раннего возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то родное, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
- *Призовите на помощь сказку или игру.* Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка или зайка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неудобно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент.
- *И дома, и в саду говорите с ребёнком спокойно, уверенно.* Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую он берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», ребёнок заразится его уверенностью и хорошим настроением.
- *Пусть ребёнка отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.* Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.
- *Обязательно скажите, что вы придёте, и обозначьте когда* (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Ребёнку легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
- *У вас должен быть свой ритуал прощания* (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше



вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает ваш ребёнок.



Чего нельзя делать родителям ни в коем случае?

Нельзя наказывать или сердиться на ребёнка за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию.

Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет для него любимым и безопасным.

Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

Необходимое условие успешной адаптации — согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду. Родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется к новой обстановке.

Нельзя обманывать ребенка, говорить, что вы придете очень скоро, если ему, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Интернет/ресурсы:

<https://www.2mm.ru/>

<http://festival.1september.ru>

ipsyhiolog.ru

Литература:

Заводчикова О. Г. "Адаптация ребенка в детском саду : взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи : пособие для воспитателей" / М. : Просвещение, 2007г..

Кирюхина Н. В. "Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ: практическое пособие" / М.: Айрис-пресс, 2006г.