

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Среди родителей ходит легенда о волшебном ребенке, который без слез пошел в детский сад с первого дня. У всех знакомых дети просились домой, цеплялись за мать и рыдали, не переставая. Но вот где-то у кого-то когда-то был волшебный ребенок: улыбнулся, махнул ручкой и пошел в группу добровольно и в хорошем настроении, причем все это с первого дня. Ну что тут скажешь – кому-то повезло. Мне вот нет. И дочь со слезами водила, и сын плакал. Большого мужества требовал детский сад и от детей, и от меня. Потому что каждое утро от шеи отрывать горько плачущую кровиночку родненькую – это железные нервы иметь надо. Но все проходит, и вот уже ребенок спокойно заходит в группу, идет к воспитателю, улыбается детям, и мама спокойно может одеться и уйти. Вот о том, чтобы этот благоденственный момент наступил как можно раньше, что нужно делать родителям, а чего ни в коем случае нельзя, чтобы адаптация ребенка в детском саду прошла как можно мягче и быстрее, мы и поговорим в этой статье.

Что такое адаптация в детском саду.

Адаптация – это процесс приспособления организма к новым условиям. Ребенку приходится приспосабливаться не только к смене привычного окружения, новым в детском саду будет все: незнакомые люди и помещение, непривычная еда, распорядок дня, новые требования к поведению, изменение правил и т. д. Все эти факторы поначалу делают пребывание малыша в детском саду не самым комфортным. Но родители должны четко осознавать: адаптация к детскому саду – это важный момент в социализации ребенка. Всю жизнь ребенок отдаляется от родителей, и это нормально – он становится старше, взаимодействует с большим количеством незнакомых людей, учится принимать самостоятельные решения. Ведь потом будут школа, институт, работа и т. д. И везде придется заново адаптироваться к новым условиям, людям и требованиям. Поэтому задача родителей – сделать все возможное для успешного привыкания к детскому саду.

Три степени адаптации.

Абсолютно несадиловских детей практически нет. Это достаточно редкое явление. И самостоятельно сделать выводы о том, что ваш ребенок не создан для детского сада, нельзя без помощи психологов, педиатров и неврологов. Как бы трудно ни проходил период адаптации, но это все же именно период, и он в любом случае закончится. Психологи выделяют три степени адаптации:

Тяжелая степень.

Встречается редко. Длится от 2 недель до нескольких лет.

Средняя тяжесть адаптации.

Встречается достаточно часто. Длится до 1,5 месяцев.

Легкая адаптация.

Встречается у многих детей. Длится от 2 до 4 недель.

За период адаптации ребенок может менять свое поведение, причем неоднократно. Родителям важно с пониманием отнестись к состоянию своего малыша.

Что нужно сделать до того, как ребенок пойдет в детский сад.

Подготовка к детскому саду начинается за 2-3 месяца. Стресс от адаптации существенно снижается за счет того, что со многими моментами он уже познакомился в домашней обстановке.

Разлука с родителями.

С рождения между мамой и малышом очень тесная связь, ребенок не может и не хочет разлучаться с мамой надолго. Поэтому большую часть стресса малыш испытывает именно от разлуки с матерью. Начните с того, что малыш остается один в комнате, пока мама выходит, например, на кухню. Чтобы свести стрессовую ситуацию к минимуму, нужно постепенно приучать ребенка к тому, что в его окружении есть не только мама и папа, но и другие люди. Вначале пусть кто-то просто присутствует в комнате с мамой и малышом. Постепенно можно будет оставить малыша, увеличивая время отлучки.

Режим дня.

Если ребенок привык уже жить в режиме, схожем с детсадовским, ему будет гораздо легче привыкнуть к распорядку дня в группе. Можно заранее ознакомиться с тем режимом, который принят в том детском саду, куда вы собираетесь отвести ребенка. Но обычно во всех детских садах приблизительно одинаковый распорядок дня.

Главные моменты режима – это приемы пищи и сон. Если ребенок привыкнет ложиться и вставать в одно и то же время, есть через определенные промежутки времени, то в детском саду ему будет значительно легче встроиться в общий режим.

Навыки самообслуживания.

Есть детские сады, куда не берут детей, не владеющих необходимым минимумом самообслуживания. Есть такие, где к этому относятся более терпимо: если малыш не ест сам, его покормят, если не ходит на горшок – будут терпеливо приучать. Все эти моменты вам нужно выяснить заранее, и именно в том саду, куда вы собрались, и желательно у своей воспитательницы. Постарайтесь, чтобы к детскому саду малыш освоил следующие навыки:

- есть и пить самостоятельно (подразумевается, что малыш уверенно пользуется ложкой и кружкой);
- умываться и пользоваться носовым платком;
- пользоваться горшком (вот тут статья о том, как приучить ребенка к горшку;
- одеваться и раздеваться (речь не идет о пуговицах и шнурках, но снимать и надевать кофточку и штанишки ребенок должен стараться сам).

Если малыш чего-то не умеет, это не беда – обычно, глядя на других детей, он быстро всему будет учиться, при условии, что дома вы также создадите ему условия для самостоятельных действий и будете его постоянно подбадривать.

Сюжетно-ролевые игры.

Играйте с ребенком в детский сад. Укладывайте игрушки спать и сажайте за один столик на обед и завтрак, ходите на прогулки и читайте им книжки. Вообще о садике нужно говорить только в положительном ключе. Проигрывайте режимные моменты из жизни группы вместе с малышом и обязательно упоминайте о том, что малыш сам скоро станет дошкольником и тоже будет так замечательно проводить время.

Беседы о детском садике.

Расскажите малышу о том, что он скоро пойдет в сад, о том, чем там будет заниматься, кто такой воспитатель и какие еще есть сотрудники в детском саду и что они делают. Читайте книги на эту тему, показывайте картинки (можно показать презентацию или слайд-шоу), смотрите мультики и слушайте песенки. Расскажите о своем детском саду, покажите фотографии, ребенку обязательно будет интересно. Тут все средства

хороши. Главное, чтобы малыш понял, что в саду хорошо и весело и что он скоро туда пойдет.

Социализация.

Водите ребенка на детскую площадку, поощряйте его игры с другими детьми, обсуждайте с ним такие прогулки, подчеркивайте, что вот так же играть он будет в садике.

Разнообразное меню.

Настоящим камнем преткновения становится еда – многие дети просто не едят ту пищу, которую готовят в детском саду. И вовсе не потому, что она не вкусная, а потому, что она непривычная. О каком хорошем впечатлении от детского сада можно говорить, если малыш весь день проголодал. В обязательное меню детского сада входят молочные каши и различные супы, овощные рагу и пюре, паровые котлеты и тефтели, творожные и крупяные запеканки, омлеты, рыбные блюда, кисломолочные продукты и выпечка. Познакомьте ребенка с ними до садика, пусть он и любит сосиски с макаронами, но чем разнообразнее вы сделаете его рацион дома, тем легче ему будет в детском саду.

Посещение детского сада.

Обязательно заранее посетите детский сад. Поговорите с воспитателем о том, как проходит адаптация и к чему готовить малыша. В идеале – пройтись вместе с ребенком по территории сада, зайти в группу, познакомить его с воспитателем и нянечкой. Но не все сады идут на это, поэтому обязательно уточните в своем, можно ли устроить ознакомительную экскурсию.

Что нужно делать в период адаптации ребенка в детском саду.

И вот настает тот день, когда вы впервые отводите своего ребенка в детский сад. Адаптация в детском саду пройдет легче, если начать не в межсезонье, когда малыш особенно уязвим перед сезонными болезнями, а зимой или летом. Хорошо, если мама не сразу выйдет на работу, а месяц или два побудет дома, пока малыш пройдет адаптационный период. Итак, что нужно делать, когда вы уже начали ходить в сад:

1. Договоритесь с воспитателем о том, что первые дни ребенок будет оставаться на 2 часа, после, если все будет хорошо и он перестанет плакать сразу после расставания с мамой, можно оставлять его на прогулку, потом на обед, после на сон-час, потом забирать после полдника и потом уже после ужина. В большинстве детских садов принята именно такая система адаптации. Возможно, ваш ребенок сразу пойдет на весь день и ему будет комфортно при этом, но такая постепенная адаптация особенно подходит для малышей и тревожных ребяткишек.
2. При расставании с ребенком уходите сразу, не возвращайтесь и не пытайтесь успокоить малыша, это еще больше расстроит его и он всеми силами постарается вас удержать.
3. Придерживайтесь четкого режима дня. И на выходных тоже.
4. Будьте последовательны при сборах в сад и озвучивайте все свои действия, таким образом вы вселяете в ребенка уверенность, что все идет как надо и ничего плохого не случится.
5. Общайтесь с воспитателями, задавайте им вопросы о том, как себя чувствует в группе ваш ребенок, как он ведет себя, что ему нравится и не нравится. Многие проблемы адаптации решаются в сотрудничестве родителей и воспитателей, не отказывайтесь от такого способа ускорить привыкание малыша к саду.
6. Ходить в сад нужно регулярно, даже если вам жаль ребенка, не делайте перерывы, так адаптация растянется на месяцы.
7. Говорите о садике только одобрительно, поддерживайте авторитет воспитателей.
8. Обсуждайте с ребенком то, что было в детском саду, показывайте ему свое хорошее отношение к саду и искренний интерес к событиям его жизни.
9. Обеспечьте дома комфортную психологическую обстановку, отнеситесь с пониманием к капризам и слезам малыша в этот период.

10. Не планируйте на период адаптации никаких новшеств – отучение от соски, переезд, выход в гости или в общественные места. Психика ребенка и так перегружена новыми впечатлениями, не всегда положительными, поэтому ограничьте нагрузку на нее.

Чего ни в коем случае делать нельзя.

Большинство родителей хотя бы раз совершают что-то из этого списка:

- пугают садиком ребенка, понятно, что идти добровольно в место, которым тебя запугивают или используют как синоним наказания, никому не хочется;
- обманывают – если вы дали обещание забрать ребенка пораньше, выполните его обязательно, иначе в следующий раз ребенок вам просто не поверит, что в саду его не оставят навсегда;
- сравнивают с другими детьми – все дети индивидуальны и уникальны, поэтому не нужно подгонять ребенка под некий условный стандарт, даже если дети знакомых ему соответствуют;
- поощряют сладостями и игрушками – ребенок очень быстро поймет, как можно вами манипулировать, не делайте из него маленького шантажиста;
- отзываются негативно о садике и воспитателях – не подавайте малышу плохой пример;
- показывают ребенку тревогу и страх, озвучивают их при нем – дети очень восприимчивы и ни за что не поверят вам, что в саду хорошо, если даже вы боитесь и переживаете;
- ругают и стыдят малыша за слезы и капризы – отнеситесь с пониманием к своему ребенку, ему очень непросто в этот период, тем более что связно выражать свои эмоции словами он еще не очень умеет;
- отводят больного ребенка в сад – «Ну подумаешь, сопли, ничего страшного!» – на самом деле больному малышу трудно в саду, он не может наравне со всеми участвовать в повседневной жизни, ему не в радость ни друзья, ни игрушки, а перенапряжение неизбежно приведет к усугублению болезни.

И в заключение хочется сказать: детский сад – это не резервация для детей, это место общения и развития вашего ребенка под присмотром специалистов. И успешность адаптационного периода во многом зависит от вас и ваших действий, а значит, в ваших силах сделать его как можно более быстрым и легким.