

«Советы педагога-психолога родителям

по адаптации ребёнка в детском саду»

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом.

Что же меняется в привычной и такой знакомой жизни ребёнка:

появляется четкий режим дня;

рядом нет родных и близких людей;

ребёнок постоянно вынужден контактировать со сверстниками;

необходимо слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;

внимания персонально к ребёнку становится намного меньше.

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2-3 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. В целом психологи отводят на адаптацию ребёнка к детскому саду до 6 месяцев. Если за этот период ребёнок не адаптировался, возможно, ему пока рано ходить в детский сад или же он просто «несадовый ребёнок».

Такое тоже бывает, и это не страшно.

Давайте, попробуем разобраться, что происходит с ребёнком, когда его начинают водить в детский сад, и почему он начинает вести себя не так, как раньше.

Первое время почти все малыши испытывают от посещения детского сада, в основном, отрицательные эмоции. Они могут быть более плаксивы и встревожены даже дома.

С чем это связано, и что же малыш чувствует?

Ребенку может быть страшно. Он может бояться незнакомых воспитателей, детей. Часто дети боятся, что родители за ними не придут.

Ребёнок может злиться (не давать себя раздеть, вырваться, или даже ударить маму или папу).

Может казаться, что малыш вообще ничего не чувствует. Он становится апатичным, вялым, депрессивным. Такие проявления детей встречаются часто и говорят они о том, что ребёнку сложно расставаться с мамой и привыкать к новой, чужой для него среде. Однако отрицательные эмоции обязательно сменятся

положительными, свидетельствующими о прохождении адаптационного периода. Наберитесь терпения.

Как складывается взаимодействие ребёнка в период адаптации

с воспитателями и со сверстниками:

Ребёнок может в первое время вообще не выходить на контакт ни с теми, ни с другими. Может выбрать себе тихий уголок и оттуда наблюдать за происходящим. Важно дать ребёнку возможность самому начать общаться. Он сделает это тогда, когда будет более-менее спокоен и готов к взаимодействию. Насильно заставлять его что-то делать не стоит, этим можно только отпугнуть ребёнка. Возможно, это имели в виду ваши воспитатели, «не занимаясь с вашей дочерью», не заставляя её переодеваться и ложиться спать, говоря «Я её вообще не трогаю».

О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что малыш все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам. Но торопить его в этом не следует.

Что касается навыков самообслуживания. В первое время может казаться, что ребёнок разучился одеваться, есть ложкой, вовремя ходить в туалет. Это связано с переживаемым стрессом. По мере прохождения адаптации, эти навыки вернуться. Более того, как правило, глядя на остальных, малыши быстрее учатся и радостно демонстрируют свои новые возможности взрослым.

Одними из стрессовых факторов для ребёнка являются питание в детском саду и сон. Снижение аппетита связано как с переживаемым стрессом, когда есть вообще не хочется, так и с тем, что еда не такая, как дома. Улучшение аппетита будет говорить об успешном прохождении адаптации.

Дневной сон для крохи является одним из самых сложных испытаний в период адаптации. Другая кровать, непривычная обстановка, рядом нет мамы и любимой игрушки. Ребёнку бывает сложно заснуть, сон может быть тревожным и коротким. Причем и ночной сон тоже страдает. Скорее всего, воспитатели не оставляют вашу дочь на сон, понимая, что она пока еще не совсем освоилась и сильно переживает. В таком случае, заставляя её спать, можно ещё больше усложнить её адаптацию. Однако к завершению этого периода сон и дома, и в саду нормализуется.

Здоровье ребёнка. Адаптация к детскому саду – это серьёзный стресс. А организм всегда реагирует на стрессовые факторы снижением иммунитета. А вероятность встретиться с вирусом в саду намного выше, чем раньше. Именно с этим связано то, что ребёнок может в первые месяцы часто болеть.

ПЕРВЫЙ ШАГ НА ТЕРРИТОРИЮ ДЕТСКОГО САДА

Выполняя указы опытных педагогов, за день-два начните разговор с малышом, подготовьте его к приходу в группу. Скажите, что вы мечтаете показать ему детский сад, где интересно живется всем детям, где добрые, ласковые воспитатели играют с детьми, поют, танцуют.

Выйдя на вечернюю прогулку, предложите ребёнку заглянуть в детский сад.

Вошли вместе на участок. Помните: многое зависит от вас. Ребенок смотрит на окружающее через призму восприятия, оценивает происходящее ее мерками. Приветливо поздоровайтесь с воспитателями, называя ее по имени и отчеству. Ведите себя так, будто пришли в гости к хорошему знакомому симпатичному человеку. Никакой скованности, робости. Воспитатель приветливо ответит вам, пригласит вместе погулять на участке, кратко обратится к ребенку, в основном разговаривая с вами.

Пока не отвлекайте ребёнка на окружающее (цветник, качели, игровой материал, особенно на детей) Он все равно это не видит, а большое количество ребятшек его даже пугает. Первый приход в детский сад - яркое событие для него на уровне импринтинга (запечатления), которое многое определит в дальнейшем ходе адаптационного периода. Пока он разбирается: кто такой воспитатель и можно ли ему доверять, мама не должна судорожно прижимать к себе малыша и держать его за руку. Наоборот, надо спокойно отреагировать на приглашение воспитателя проследовать за нею по участку, где дети качаются на качелях, играют в песочнице, заняты своими делами на веранде. Обращаясь к сыну, напоминает: " Эти качели похожи на те, что стоят у нас дома. Верно?", "А горка лучше нашей!" Напоминания о предметах, знакомых ребенку в обыденной жизни, помогает ему внутренне расслабиться, спокойно оглядеться.

Если воспитатель затеял вместе с детьми наблюдение за чем-то, остановитесь неподалеку, прислушайтесь, о чем речь. Захочет малыш покататься на качелях, прокатится с горки, воспитатель только приветствует. Уходя с территории участка, попрощайтесь с воспитателем, не принуждая ребёнка к тому же. Пообещайте прийти в гости еще. Теперь уже на целый вечер есть, что вспомнить интересного самим, о чем рассказать папе. Искренне радуйтесь, что познакомились с детским садом.

Через два-три дня вы увидите сдвиги в поведении малыша. Он уже улыбается воспитателю при встрече, может, по собственной инициативе откликнуться на ее предложение посмотреть что-то интересное (недалеко от того места, где находится мама). Устанавливая контакт с незнакомым взрослым на уровне эмоционального общения, малыш почти параллельно осваивает незнакомое для него участок, постепенно начинает ориентироваться в нем.

Совет первый - Неполный день

Постарайтесь не оставлять ребёнка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

Совет второй - Правила личной гигиены

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касается личной гигиены. Постарайтесь придерживаться их дома – тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика. Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.

Совет третий - Еда

Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания. Организм ребёнка привыкает к перекусам и в саду ему этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Ест ли ребенок сам или ему нужна помощь? Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.

Совет четвертый - Сон

Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валяются с ног от усталости.

Совет пятый - Одежда

Одежда должна быть удобной и комфортной. Что для вас важнее — чтобы он выглядел самым модным и стильным или, чтобы он не боялся испачкаться и помять одежду? Обратите внимание на удобство застежек. Пусть маленький человек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребенку.

Совет шестой - Игрушки

Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, с которыми он готов поделиться, и пропажа или порча которых не вызовет бурю слез. Помните сейчас идет адаптация к детскому саду, это и так тяжело для вашего ребёнка, и лишние потрясения ему совсем ни к чему.

Совет седьмой - Расставание

Расставание с мамой — для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель поможет вам в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего, причина в ритуале расставания. Необходимо придумать или изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.

Совет восьмой — Никогда не обманывайте ребёнка

Обман — даже если у вас изменились планы — может стать очень тяжелой правдой для ребёнка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду. Поэтому, если не уверены, сможете ли выполнить свое обещание — лучше забрать ребёнка раньше без предупреждения — это станет для него приятным сюрпризом.