

ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ!

Адаптация, или как помочь ребенку освоиться в детском саду?

Вы решили отдать своего ребенка в детский садик или ясли ...

Но вот вопрос - как он сам воспримет то, что мама, которая раньше постоянно была рядом, теперь будет появляться только вечером, а вместо нее целый день придется быть с воспитателем и еще десятком других ребятшек, каждый из которых претендует на ее внимание?

Как вообще происходит эта самая **адаптация** и что это, собственно говоря, такое? **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 включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Т.е., как Вы уже поняли, каждый ребенок привыкает по-своему.

Однако можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

Во-первых, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Во-вторых, дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко - у них нет сформированной привязанности к матери. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем более он будет коллективистски настроен в дальнейшем. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания.

Таким образом, **чем более развита эмоциональная связь** с матерью, тем труднее будет **проходить адаптация**. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет:

- В яслях - 7-10 дней;
- В детском саду в 3 года - 2-3 недели;
- В старшем дошкольном возрасте - 1 месяц.

Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты.

Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка, то начинает его еще больше подстегивать, при этом эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным.

Если Вы заметили, что у Вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. Вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны, т. к. другие дети склонны дразнить и обижать более слабых и зависимых. При этом конечно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом.

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 группе.

Что тут можно порекомендовать?

- ❖ Если ребенок страдает нервным нарушением, то отдавать его в детский сад нужно не раньше 3 лет - девочку и 3,5 лет - мальчика
- ❖ Если ребенок - единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и ... вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать. Дома следует побольше играть с ним в подвижные эмоциональные игры, поскольку в детском саду ребенок чувствует себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза.

ПОЧЕМУ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ЧАСТО БОЛЕТЬ?

Если заметите, что малыш устал, капризничает, не настаивайте на том, чтобы завтра ровно в 08.00 он поднялся и отправился в группу ... Сделайте небольшой перерыв или отведите малыша в детсад только на несколько часов, и, конечно же, следите за его самочувствием. Нередко от родителей можно услышать жалобы: "Только отвели малыша в детский сад, как он сразу же заболел", медики объясняют все очень просто: в носоглотке ребенка, впрочем, как и взрослого человека, постоянно находятся микробы, которые, если ни с кем не вступать в контакт, вполне безобидны. Вот почему "домашние" дети болеют гораздо реже "садиловских". Естественно, придя первый раз в группу, ребенок получает новую "порцию" микробов, с которой организм уже не в силах справиться. Поэтому, как ни банальны истины о ведении здорового образа жизни, - это действительно очень важно.

Педагог-психолог МДОУ №69
Герашенкова Евгения Николаевна

БУДЕМ ЗНАКОМЫ!

Не меньше, чем за 3,5-2 месяца, а то и за полгода начинайте знакомить ребенка с будущим коллективом. Поводите его в детсад на экскурсии, познакомьте с воспитателями и детьми. Ни в коем случае не запугивайте малыша: "Если ты не будешь слушаться, отдам тебя чужой тете".

Поиграйте с малышом "в детский сад" с любимой игрушкой. Например, можно сказать:

"Кукла Маша пойдет в детский сад. Она уже большая. У нее появятся новые друзья. Ей будет интересно узнавать что-то новое. А вечером мы обязательно заберем ее домой". В первые дни не нужно оставлять ребенка в детском саду на целый день. Вполне достаточно 1,5-2,5 часа. Не рекомендуется начинать "новую жизнь" с понедельника. Лучше всего повести ребенка в садик ближе к выходным, чтобы неделя не казалась очень длинной. И хорошо, если это будет летом, ранней весной ищл ранней осенью, В этот период де"И много гуляют, И адаптироваться к новым условиям И:~1 будет легче,

Кроме официального, воспитателю нелишне будет узнать и"домашнее" имя ребенка. "Крошечка", "Солнышко", "Зайчик", "Лялечка" - от таких обращений малыш будет чувствовать себя комфортнее.

Если **ВЫ Н**~ заняты на работе целый день, то нет необходимости отдавать ребенка **Б** детсад на целыйИчень. Можно отвести малыша на несколько часов ияи на полдня - как вам удобно.

ЧТО НУЖНО УМЕТЬ?

Программы воспитания в дошкольном учреждении предполагают, что ребенок должен уметь:

- аккуратно и тщательно пережевывать пищу, самостоятельно кушать, не крошить хлеб, не разливать суп, благодарить за еду;
- мыть руки и умываться, не брызгая при этом водой, вытирать руки и лицо полотенцем, вешать его на место;
- самостоятельно одеваться, застегивать пуговицы, снимать одежду и обувь;
- своевременно пользоваться носовым платком, туалетом, расчесываться, после дневного сна помочь взрослым застелить постель.

Кроме того, если воспитательница просит, малыш должен уметь переключиться с игры: другой вид деятельности.