

Адаптационный период в детском саду

Детский сад — это новый период в жизни каждого малыша. Для ребенка это, прежде всего, первый опыт нового коллективного общения. Другую обстановку, много незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Многие из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но могут плакать вечером дома, другие — соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Что же такое адаптация - это приспособление организма к новой обстановке. Для ребёнка детский сад является новым, ещё неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребёнка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Как правило, до 2-3 лет малыш не испытывает потребности общения со сверстниками, - она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребёнка как партнёр по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребности ребёнка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники, такие же малыши, этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. Поэтому ребёнок далеко не всегда может быстро адаптироваться к детскому саду, поскольку привязан к матери, и её исчезновение вызывает бурный протест малыша, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Если ребёнок часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и детьми, посмотреть вместе обстановку в новом для малыша помещении, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребёнка на непродолжительное время на 1 или 2 часа и в зависимости от поведения ребёнка это время постепенно увеличивать.

Почему ребенку лучше посещать детский сад? Прежде всего - возможность общения со сверстниками. Начиная с трехлетнего возраста, ребенок нуждается в общении с другими детьми. Опыт общения с воспитателями поможет ребенку в дальнейшем избегать трудностей в общении с учителями.

В детском саду ребенок узнает, что, помимо близких взрослых, есть и другие взрослые, к мнению которых нужно прислушиваться. Дети более четко усваивают, что есть определенные правила «человеческого общежития» и учатся соблюдать их. В детском саду малыш получает возможности для интеллектуального и физического развития. С ним проводятся специальные занятия —изобразительная деятельность, пение,

конструирование, развитие речи, физкультура, ознакомление с социальной действительностью, основы математических представлений, которые действительно способствуют развитию ребенка. К тому же на этих занятиях ребенку по-настоящему интересно.

Одним из несомненных плюсов посещения детского сада является приобретение самостоятельности и навыков самообслуживания. Приучение к ежедневной зарядке, наведению порядка после игры — посильная помощь не только маме, но и себе самому. Немаловажны и приобретаемые ребенком навыки самостоятельного одевания и раздевания, которые прививаются буквально через три месяца пребывания в детском саду.

Родителям важно знать, что при поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период. Условия жизни ребенка меняются, когда он поступает в ДОО. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, обстановка. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем организма. Адаптивные возможности ребенка дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития.

Чувства и реакции ребёнка при адаптации

При первых посещениях садика ваш ребенок испытывает целую гамму ощущений, его захлёстывают целая гамма эмоций:

1. Гнев — спутник сильного стресса. Во время адаптации ваш ребенок может стать очень ранимым. Вызвать его гнев и агрессию можно чем угодно — словами, действиями или даже случайным прикосновением;

2. Сильный страх. В первые несколько дней дошкольное учреждение для вашего малыша становится серьезной угрозой. Он начинает бояться незнакомых детей и новых взрослых, ведь это новые лица, он их никогда не видел;

3. Положительные эмоции. Они также присутствуют и идут в противовес отрицательным. Ребенок испытывает эффект чего-то нового. Это может на время отвлечь его от «тяжелых» мыслей. Помните, чем быстрее пройдет адаптация, тем больше позитива от посещения детского сада получит ваш малыш;

4. Познавательная деятельность на фоне сильного стресса часто бывает снижена. Ребенок хочет понять, что происходит, он растерян и запуган. Первое время его не интересуют даже игрушки;

5. Социальные контакты затруднены до тех пор, пока ваш малыш не станет на путь налаживания общения с другими детьми;

6. Социальные навыки в стрессовой ситуации часто теряются.

Ребенок мог самостоятельно есть, одеваться и обуваться, но в один момент он словно об этом забывает. Все приходится начинать заново. Таких малышей воспитатели учат заново кушать, одеваться и умываться;

7. Сон может пропасть или становится очень беспокойным. Малыш может нормально уснуть, но уже через 10 минут сидеть на кровати;

8. Двигательная активность во время адаптации сильно заторможена, а сам ребенок становится малоактивным. Однако может быть и прямо противоположная реакция, и малыш становится гиперактивным;

9. На первых порах у малыша меняется речь, ухудшается словарный запас. Причина банальна — сильный стресс. Через время это проходит;

10. Изменение аппетита — еще одна возможная проблема во время адаптации. При этом он может как ухудшиться, так и усилиться.

Типичные ошибки родителей

Родители, отдавая ребенка в детский сад, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь, это 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 мог 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.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От взрослых требуется только терпение и помощь. Все, что нужно ребенку, - это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели детского сада всегда готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что ребенок может привыкать к садику 2-3 месяца.

Еще одна ошибка родителей — пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им нужно 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 детского сада, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют ребенку. Рекомендуется, наоборот, как можно дольше времени проводить с малышом 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.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕБЁНКА К ПОСЕЩЕНИЮ ДЕТСКОГО САДА

1. Убедитесь в собственной уверенности в том, что детский сад необходим Вашему малышу именно сейчас. Вместе с тем, главный критерий готовности ребенка - готовность его родителей. Если кто-то из членов семьи против посещения детского сада, то это следует отложить до тех пор, пока родители не объединятся в своём желании.

2. Расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы он пошёл в детский сад. Но ни в коем случае не делайте из этого события проблему, не говорите часто о предстоящей перемене в его жизни. Вообще, всех бабушек-дедушек, нянечек или просто друзей-знакомых, которые твердят, что детский сад - это зло, слёзы и болячки, изолировать на время. Сейчас Ваша задача – позитивно настроить малыша на грядущие перемены.

3. Проходя мимо детского учреждения, радостно напоминайте ребёнку, как ему повезло – он сможет ходить сюда. В присутствии малыша рассказывайте родным и знакомым об ожидаемом событии, о том, что Вы гордитесь тем, что его приняли в детский садик.

4. Подробно расскажите малышу о режиме дня в детском саду: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет Ваш рассказ, и чем чаще Вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ребенок, когда пойдёт в детский сад. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, они чувствуют себя уверенно.

5. Готовьте малыша к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведёт: стесняется, уединяется, конфликтует, дерётся или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

6. Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, о том, к кому он может обратиться за помощью, как он сможет это сделать. При этом важно

не создавать у ребёнка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и именно так, как он хочет. Попробуйте проиграть все эти ситуации дома.

7. Приготовьте вместе с ребёнком набор игрушек, которые он может взять в детский сад: не очень нужные, недорогие, может, самодельные, которые нравятся Вашему малышу и точно обрадуют других детей (спросите у воспитателей какие игрушки можно приносить в детский сад). От этого выигрывают все: малыш более спокоен, быстрее адаптируется, родители видят, что малыш чувствует себя уверенно, входя в группу, ведь у него в руках – частичка дома и тепла рук мамы, которая изготовила вместе с ним эти вещицы. Воспитатели тоже будут рады пополнению игрового материала группы. И ещё один плюс: когда у малыша есть, чем играть, чем поделиться с товарищем – он быстрее освоится в новом коллективе, подружится со сверстниками.

8. Научите ребенка знакомиться с другими малышами, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои услуги, свои игрушки другим детям. Первые дни в детском саду можно начать с совместной прогулки. Дайте Вашему ребёнку возможность самому подойти, познакомиться с детьми, гуляющими на участке. Возможно, что Ваш малыш, заинтересовавшись, сам после прогулки попросится в группу.

9. Чем больше друзей (детей и взрослых) появится у Вашего ребёнка, тем быстрее он привыкнет и к детскому учреждению. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими детьми. Называйте их в присутствии Вашего ребёнка по именам. Дома спрашивайте своего малыша о Лере, Маше. Поощряйте обращения Вашего малыша за помощью к другим людям.

10. Поиграйте с ребёнком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребёнком. Понаблюдайте, что делает он с этой игрушкой, что говорит, помогите вместе с ребёнком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребёнка через неё, ориентируя игру на положительные результаты.

11. А теперь очень важный момент. Поймите и запомните: чем лучше будут Ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще Вашему ребёнку будет привыкнуть к детскому саду и тем комфортнее он будет себя чувствовать.

12. Познакомьтесь с воспитателями и педагогами группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего малыша, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребёнка.

13. Будьте снисходительны и терпимы к другим, идеальных людей нет. Но при этом обязательно проясняйте ситуацию, тревожащую Вас. Главное – делайте это в мягкой форме или с помощью специалистов.

14. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским

садом, иначе позже Вам придётся пожинать эти горькие плоды. Если Вы заметите, что ребёнок опасается воспитателя или не очень ему доверяет, постарайтесь почаще говорить о воспитателе, хвалить его, спрашивать о воспитателе ребёнка, подчеркивая, какая она добрая, красивая, хорошая, заботливая и т.д.

15. В период адаптации поддерживайте малыша эмоционально. Теперь Вы проводите с ним меньше времени, поэтому компенсируйте это качеством общения – чаще обнимайте, разговаривайте. Скажите ему: "Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает грустно. Когда что-то новое начинается, сначала всегда бывает трудно, а потом привыкаешь и становится интересно. У тебя всё получится".

16. Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания, и малышу будет проще отпустить Вас.

17. Не устраивайте ребёнка в садик только потому, что у вас родился ещё один ребёнок, даже если это и облегчит вам жизнь. Ваш старший сын или дочь и без того почувствует, что в доме появился непрошенный гость, и ваше решение он непременно истолкует как своё изгнание, сделав вывод, что вы предпочитаете ему новорожденного. Поэтому если вы, ожидая ребенка, всё же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления малыша.

18. Самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребёнку возможность общаться и играть с другими детьми. И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку - не считайте, что он заменяет семью.

19. Помните, что на привыкание к детскому саду ребёнку может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если в этот период у семьи будет возможность подстроиться под особенности адаптации своего ребенка.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДНЕЙ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА, КОГДА ВЫ УЖЕ ОСТАВЛЯЕТЕ РЕБЁНКА В ДЕТСКОМ САДУ

1 Скажите ребёнку уверенным и твёрдым тоном, что Вам пора идти поцелуйте его и крепко обнимите, словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь.

2 Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему по Имени Отчеству с пожеланием хорошего дня в котором будет много интересных занятий и игр.

3 Скажите ребёнку, как он может определить время, когда Вы должны за ним прийти (например, сразу после обеда) и будьте обязательно точны при этом, всегда рассчитайте время чтоб появиться вовремя.

4 Попрощавшись, – уходите, не оборачиваясь. Не стойте под дверями и под окнами, малыши чувствуют ваше присутствие и волнение.

5 Будьте терпеливы. Помните, малышу намного тяжелее, чем Вам.

Ему нужна Ваша помощь и поддержка.

ВОЗМОЖНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ

1. Любимая игрушка. Обычно такой ребёнок будет брать с собой игрушку в сад, может быть и не одну. Возможно, будет приносить и уносить её каждый день, менять игрушки. В данной ситуации игрушка для ребёнка является в своём роде частичкой его домашнего мира – с ней не так страшно идти в сад, мне будет, во что там играть ?, - думает малыш.

2. Слезы и истерика с утра. Она может начаться у ребёнка по дороге в детский сад, неожиданно перед входом в сад или как только вы зашли в раздевальную комнату. Здесь важно, чтобы родители как можно быстрее помогли переодеться ребёнку и передали его воспитателю. Не уговаривайте и не сюсюкайтесь с ним – это лишь усугубит ситуацию новым наплывом слез и истерик.

3. Эмоциональные родители. Случается, что сами родители, видя своего кроху таким несчастным, начинают плакать. Постарайтесь держать свои эмоции в руках. Многие дети, зайдя в группу, быстро успокаиваются и отвлекаются за игрой. А вы, уважаемые родители, всегда можете позвонить своему воспитателю и узнать, как обстоят дела. Вам никто никогда не откажет в такой просьбе.

4. Единоличники. Как правило, такие дети вначале единоличны и требуют особенного внимания со стороны воспитателя: нужно ответить на вопросы, поиграть с ним в его игрушку. Педагогу должно быть интересно всё, чем интересуется ребенок. Малыш начинает видеть в своём воспитателе своего союзника, привыкать к нему. Это очень хорошо! Может быть, завтра или послезавтра ему не так страшно будет идти в детский сад. Воспитатель привлечёт к игре уже 1–2 других детей, и круг общения малыша начнёт потихоньку расширяться.

5. Просто пережить. Знайте, что такое поведение вашего ребёнка – ? непринятие детского сада? – это не каприз. Здесь, в саду, его никто не обижает и не ругает. Просто он не может сегодня, сейчас, вести себя иначе. Это период, который нужно пережить и вылечиться, как после любой детской болезни. Все сотрудники детского сада заинтересованы в быстрой адаптации малышей.

6. Воспитатели не волшебники. Некоторые родители считают, что мы, воспитатели как волшебники. Всё это должно прекратиться хотя бы через недели две. Нет и ещё раз нет! Этот процесс трудоёмкий, по времени индивидуальный для каждого воспитанника. Тяжело адаптируемый малыш пройдёт через несколько этапов своего становления в группе, прежде чем мы увидим, что вот он уже улыбается, играет, с удовольствием посещает занятия, смеётся и не хочет уходить из детского сада.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ РЕБЕНКУ АДАПТАЦИЮ?

Чтобы облегчить адаптацию ребенка, вы должны позаботиться о своем малыше и принять целый комплекс мер:

1 Узнайте режим садика и соблюдайте его хотя бы несколько месяцев у себя дома до посещения детского учреждения. Это позволит малышу адаптироваться к новым правилам и легче перенести изменения;

2 Ребенок должен хорошо высыпаться ночью. В противном случае возможно сильное ослабление памяти, раздражительность, плаксивость и снижение иммунитета. Идеальное время для сна — 9–10 часов;

3 Укладывайте и будите малыша в одно и то же время. Начинайте будить его на 10–15 минут раньше запланированного времени подъема. В этом случае он сможет немного понежиться в кровати;

4 В садик необходимо надевать только ту одежду, которая будет максимально удобна для ребенка. Воспитатель не должен переживать, что испачкает новый и дорогой костюм ребенка;

5 Внушайте ребенку, что он уже большой и доказывайте это делом. Можете посадить за общий стол, позволить сделать что-то важное;

6 Во время адаптации все нововведения (занятия в кружках, ремонты и прочее) лучше отложить. Малышу достаточно новых впечатлений.

7 Учите ребенка навыкам самообслуживания. Хвалите малыша, когда он сам пытается одеться, раздеться.

8 Приучайте к горшку. Это намного облегчит пребывание малыша в саду.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ АДАПТАЦИЯ ЗАТЯНУЛАСЬ?

Можно выделить несколько основных факторов, которые свидетельствуют о необходимости «бить тревогу»:

1. попытки воспитателей успокоить или что-то объяснить ребенку проваливаются раз за разом;

2. Вас тревожит одна только мысль о предстоящем посещении садика ребенком;

3. Малыш часто болеет;

4. Прошло уже несколько месяцев, но никак не получается искоренить страх ребенка перед детским садиком.

5. Пропадает аппетит и ухудшается сон.

В таких ситуациях лучше не пускать ситуацию на самотек и обратиться к квалифицированному детскому психологу. Часто хватает нескольких сеансов, чтобы выявить причины страха у малыша и своевременно их устранить.

