

Рекомендации родителям

Как ускорить адаптацию детей к детскому саду

Бесспорным плюсом детского сада является то, что ребенок обретает самостоятельность. Посещая садик, малыш гораздо легче и быстрее осваивает навыки самообслуживания, учиться кушать, одеваться и раздеваться, соблюдать личную гигиену, убирать за собой. Уже через 3-4 месяца пребывания в детсадовской атмосфере Ваш ребенок сможет освоить все эти премудрости.

Ежедневно «детсадовский» ребенок вынужден вступать в многочисленные контакты со сверстниками, что развивает умение договариваться, ждать своей очереди, принимать во внимание чужое мнение и отстаивать свое собственное. И, что самое удивительное, происходит это безо всякого участия взрослых: у детского коллектива свои законы, и малыш вынужден будет им подчиняться. Есть такие виды деятельности, которые возможны только в детском саду, и научить они могут очень и очень многому.

Отдавая ребенка в дошкольное учреждение, родители беспокоятся за его судьбу. И это обоснованно. Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными. Это связано с тем, что не удовлетворяется одна из базовых потребностей – потребность в безопасности и защищенности. Ребенок впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же как и другие. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. А малыш раним, его организм функционально не созрел, ему трудно приспосабливаться и следовательно ему нужна помощь взрослых: родителей. Как же сделать этот процесс менее болезненным?

Что нужно делать родителям при поступлении ребенка в детский сад?

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях (особенно если у Вас единственный ребенок – у него только опыт общения со взрослыми!). Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован. Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс поэтому было бы неправильно пускать его на самотек. Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

2. Узнайте распорядок дня в группе и приблизьте режим ребенка дома к распорядку дня в группе.
3. Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду (новые товарищи, много игрушек, там учат песенки и поют и т. д.). Важно, чтобы малыш не боялся детского сада, тогда ему будет легче привыкать. Ни в коем случае не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
4. Учить ребенка дома всем навыкам самообслуживания.
5. Готовить Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дать ему понять, что это неизбежно только потому, что он уже большой. Скажите ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
6. Повысит роль закаливающих мероприятий. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду – самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника).
7. **Не обсуждать** при малыше волнующие Вас проблемы, связанные с детским садом. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад. ПОМНИТЕ! Тревога и беспокойство родителей передается детям. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.
8. Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
9. Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях Вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для Вашего ребенка.
10. В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность «интимизировать» обстановку; принести с собой свои игрушки. Любимая игрушка овладеет вниманием ребенка и поможет отвлечься ему от расставания с близкими. Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомит там с другими, спрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, Вы узнаете многое о том, как Вашему малышу удастся привыкать к садику.
11. Не последнюю роль в процессе адаптации играет и выбор одежды. Постарайтесь, чтобы на ней было поменьше мелких деталей: пуговиц, кнопок крючков и шнурков, чтобы процесс одевания на первых порах не вызывал излишние проблемы. Идеально, если это будет свитер или водолазка (с широкой горловиной), ботинки лучше подобрать на липучках. Одежда обязательно должна иметь четкие ориентиры «перед/спина» (например, спереди рисунок), на подошву ботинок можно наклеить маркеры (право/лево).

Колготки и носки должны быть из натуральных тканей, тогда стопы малыша не будут холодными и влажными. Мальчикам не стоит одевать слишком плотно облегающие плавки, трусики и брюки. Постарайтесь, чтобы на одежде был хотя бы один карман (для носового платка, а также «особо ценных» вещей).

12. Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим.

Первые недели проходят очень эмоционально для ребенка, поэтому взрослым, кто окружает ребенка дома, нужно запастись терпением. Возможно, Вам покажется, что поведение ребенка внезапно меняется – он становится более капризным, по вечерам Вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и валянием на полу. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик.

Действительно, адаптация к садiku – большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей.

Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими, хорошо знакомыми людьми. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся «традицию» расставания. «Почетной обязанностью» малыша может стать помощь маме при сборах на работу («А ну-ка неси мою «рабочую сумку» или «Куда же я положила зонтик? Ты не мог бы поискать его?»), а также такие ритуалы, как провожать маму до лифта или махать рукой из окна.

Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти. В отсутствии мамы у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Лучше всего в этой ситуации обратиться к психологу. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми – все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

На практике лучше всего приучать ребенка к расставанию с мамой, создавая такие ситуации, когда малыш сам хочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а маме нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, что он должен успеть сделать к Вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много Вы успели сделать, потому что он помог Вам.

Как помочь ребенку на этом этапе?

1. Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадить ослабленную нервную систему ребенка. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему, на время прекратить походы в цирк, театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
2. Запаситесь терпением, не реагируйте на дерзкие выходки и не наказывайте за капризы.
3. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы Вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты. По выходным хорошо играть в самодельную напольную игру «Дорога от дома к детскому саду» - карта с дорожками и домиками-ориентирами: «Наш дом», «Мамина работа», «Папина работа», «Магазин», «Детский сад». По дороге из дома в сад и обратно требуется запоминать ориентиры и, придя домой, наносить их на карту. Ребенок ходит своей фигуркой, родители – своими. Играя в «Дорогу в детский сад» по выходным, малыш не отвыкает от сада, и понедельник не будет казаться ему ужасным днем.
4. Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду!
5. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.
6. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении детского сада – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к детскому саду, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

И каким бы ни был хорош детский сад, не допускайте непоправимую ошибку – не считайте, что он заменяет семью.