

Адаптация ребёнка к условиям детского сада.



Адаптация ребенка к детскому саду, а значит к новым социальным условиям протекает подчас болезненно. С приходом в детский сад происходит серьезная перестройка всех его отношений с людьми, ломка привычных форм жизни. Эта смена условий жизни может сопровождаться переживаниями, снижением речевой и игровой активности, а нередко сказывается и на здоровье ребенка.

Для ребенка, не посещавшего детское учреждение, непривычно все: отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое количество детей, новый распорядок дня и т.п.

Необходимое условие успешной адаптации — согласованность действий родителей и воспитателей. В целях предупреждения отрицательных эмоций не следует резко изменять привычный уклад жизни детей.

В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду. Рекомендации при успешной адаптации к условиям детского сада следующие: около недели - забирать ребенка из садика до дневного сна, далее (при нормальном состоянии малыша) около недели - сразу после полдника, а уже потом можно оставлять на дневную прогулку.

В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность принести с собой свои игрушки, знакомые и привычные предметы — все это создает для ребенка фон уверенности, обеспечивает психологический комфорт, помогает ему отвлечься от расставания с близкими.

Пусть игрушка ходит в детский сад вместе с ребёнком ежедневно. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто с ней играл, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкать к садикам.

Расставаясь, не забудьте заверить ребенка, что непременно вернетесь за ним. Не забывайте постоянно говорить ему, что Вы его любите, что он по-прежнему дорог вам.

Не реагируйте на выходки своего чада и не наказывайте за капризы. Когда малыш будет не в садике, постарайтесь уделять ему максимум внимания и заботы. Помните, что ни один садик в мире не заменит Вашему ребенку семью и самого любимого и дорого человека в мире — маму.

Как вообще происходит эта самая адаптация и что это 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. То есть, каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

Взрослым необходимо 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 ребенок не может быстро адаптироваться к детскому саду, поскольку сильно привязан к матери и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

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

Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад.

- > Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
- > Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
- > Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.
- > Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.
- > Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- > Не угрожать ребенку детским садом, как наказанием за детские проступки, а также за непослушание.
- > Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
- > Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
- > Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

Почему же ребёнок плачет? И как лучше прощаться.

Он плачет, потому что слезы - единственный способ, которым ребенок может показать, что он **БЕСПОКОИТСЯ**. Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания:

- > Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).
- > Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: «Я иду в магазин за покупками», или «Я иду на работу печатать на компьютере»). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и важное.
- > Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам (это маленькому ребенку может быть не совсем удобно и понятно). Можно сказать: «Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь». Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.
- > Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: «Ты будешь с воспитателем (ИО воспитателя) и другими детками. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете меня вместе встречать».
- > Не сулите ребенку «призов» за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом. Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещьцу (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

Чтобы избежать эмоциональных перегрузок используйте с первых дней посещения детского сада ритуалы прощания. Например, уходя, мама всегда:

- на две минутки берет малыша на руки;
- целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- провожает ребенка в группу;
- говорит «пока-пока»;
- если ребенок плачет - говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;
- передает ребенка воспитателю, с которым он остается;
- уходит.

Такое поведение помогает ребенку не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает потому, что учит ребенка **ДОВЕРЯТЬ** взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, куда она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.