

Адаптация детей к условиям детского сада

Уважаемые родители, Вы приводите ребёнка в детский сад, и Вас волнует, как пройдёт так называемый период адаптации. Предлагаю вместе выяснить, что означает «адаптация». (Объяснение: адаптация – это процесс приспособления к новым условиям (пример: взрослый человек меняет работу - ему нужно привыкнуть к новым условиям, к сослуживцам, кабинету и т.д.). Это сложно и взрослым людям, а для малышей это первые серьёзные перемены, когда вокруг всё новое: неизвестное пространство, новое окружение, новые отношения.

- Только ли ребёнок нуждается в адаптации?

Адаптировать нужно не только маленьких, но и взрослых людей. Поэтому параллельно с адаптацией ребёнка мы постараемся помогать и родителям пройти этот кризисный период.

Самые серьёзные трудности ожидают семью в первоначальный период. Это моменты первого столкновения с новой, часто неожиданной эмоциональной реакцией как ребенка, так и некоторых членов семьи.

У каждого ребенка адаптация протекает по-своему. При лёгкой адаптации поведение детей нормализуется за 10 – 15 дней. При тяжёлой длится до полугода.

От чего же зависит, как быстро адаптируется малыш?

Возраст 1–3 лет характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны.

Кроме того, каждый ребенок имеет индивидуальные особенности: тип нервной системы; тип темперамента; степень привязанности к матери. Педагоги учитывают эти особенности каждого ребенка, помогая ребенку освоиться в новой ситуации.

Существует ряд факторов, необходимых для успешной адаптации:

- стабильный позитивный контакт ребенка с матерью,
- умеренное чувство зависимости от родителей;
- сформированность навыков самообслуживания;
- сформированность навыков общения с другими детьми;
- наличие навыков «послушания».

Затрудняют адаптацию: неблагополучный эмоциональный климат в семье, конфликты; эмоциональная нестабильность матери; стиль воспитания ребенка в семье; отношение родителей к детскому саду.

Страхи и сомнения родителей в этот период естественны, но для благополучного протекания адаптации нужно учитывать взаимосвязь эмоционального состояния мамы и ребёнка. Малыш неосознанно идентифицирует своё эмоциональное состояние с эмоциональным состоянием матери, следовательно, чем более тревожна мама, тем больше вероятность сложного протекания периода адаптации у ребёнка.

Некоторые родители настолько сильно привязаны к своим малышам что, отдав ребёнка в сад, они испытывают сильнейшее чувство вины, словно они бросили своего ребёнка. В подобных обстоятельствах родители проявляют излишнюю заботливость.

Поэтому родителям следует внимательно отслеживать собственное состояние, использовать некоторые приёмы саморегуляции: использование позитивных утверждений, направленных на снижение уровня тревоги и успокоение; дыхательные упражнения; прослушивание музыкальных произведений. Это благоприятно сказывается на душевном состоянии детей.

Чтобы обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в ДООУ.

Рекомендуется сначала просто погулять с ребёнком по территории детского сада, познакомиться с воспитателем, потом с группой. При первом посещении группы желательно зайти вместе с ребёнком и совершить экскурсию. Можно побыть с малышом некоторое время, а затем уйти домой - вместе, пообещав прийти на следующий день. Такая ознакомительная экскурсия вместе с мамой подтвердит малышу безопасность новой обстановки. Не следует заталкивать ребёнка сразу же в центр детской игры: пусть играет чуть в стороне. Убедившись в том, что ребёнок не испытывает дискомфорта в случаях обращения к нему воспитателя, можно попробовать ненадолго отлучиться. Для первого раза вполне хватит и полчаса.

Дальнейшие действия могут быть различными, в зависимости от поведения ребёнка. Если малыш испуган, неуверен в себе и ни в коем случае не хочет отпускать маму, то нужно идти в группу вместе с ним, но как можно меньше напоминать ребёнку о своём присутствии. Старайтесь не усаживаться с малышом поиграть где-то в уголке, а общайтесь с другими детьми. Но затягивать совместные походы в сад всё же не стоит.

В первое время – хотя бы на неделю, лучше две – малышу достаточно оставаться в садике до обеда. Исключение составляют дети, которые сразу спокойно пошли в группу.

Случается, что в первые дни ребёнок отходил в садик спокойно, а потом стал капризничать, отказываться идти в группу. Наиболее трудными могут быть второй, третий, четвёртый дни посещения ДОО (в первый день детям помогает эффект новизны). Трудными также являются понедельник (после выходных), возможно, в течение нескольких месяцев. В этой ситуации родителям следует подбадривать, утешать ребёнка и - терпеть. **Если изначально ребёнок пошёл в группу с интересом и не испытывал страха от разлуки с вами, значит, он психологически созрел для посещения детского сада.** Капризы, отказ идти в группу, - естественная реакция привыкания к новым условиям. Наверняка она не затянется надолго.

Первая неделя проходит очень эмоционально для ребенка. Нередко родителям кажется, что поведение ребенка внезапно меняется - он становится более капризным, по вечерам семья может 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.

Дело в том, что сначала ребёнка привлекала новизна, и он, подталкиваемый исследовательским инстинктом, радостно отправлялся на поиски новых впечатлений. Потом вдруг сообразил, что каждое утро родители будут оставлять его и уходить – уходить, без него! Ну как же тут не впасть в отчаянье? В первые дни обилие новых впечатлений вызывает у ребёнка сильную усталость, нагрузку на нервную систему. Нервы малыша напряжены и им требуется разрядка. В окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей. Поэтому, в семье должен быть щадящий режим. Следует больше заниматься с малышом совместно творческой деятельностью: играть, лепить, рисовать. Внимательно слушайте ребёнка, когда он с вами разговаривает.

Родителям необходимо продумать, кто будет приводить ребёнка, забирать из детского учреждения. Если малыш легче расстается с папой или бабушкой, а с мамой тяжело, то лучше приводить его не маме, а папе или бабушке.

Желаю Вам и Вашему ребенку удачи при вхождении в коллектив сверстников. С удовольствием отвечу на все Ваши вопросы.

Помощь родителей:

Предлагается использовать на выходных игру «Дорога нашего дня». Цель игры состоит в том, чтобы ребёнок понял, что после детского сада за ним обязательно придут родители, и они вместе отправятся домой.

(Родители вместе с ребёнком на листе бумаги изображают «маршрут» дня: подъём, завтрак, выход из дома, дорожка к детскому саду, здание сада, где можно изобразить воспитателя и детей, смотрящих из окна и ждущих прихода ребёнка, дорога от сада, по которой мама идёт на работу, потом по этой же дороге мама возвращается за ребёнком, они вместе из садика возвращаются домой. На рисунке нужно изобразить дом, в котором живёт семья и здание детского сада. Кроме того, нужны минимум две передвижные фигурки: ребёнок и мама (может быть папа, бабушка и т.д.). Эти фигурки и путешествуют по указанному маршруту. Все действия нужно обязательно сопровождать словесными комментариями, желательно использовать художественное слово, например, при подъёме: «Дома рано мы встаём – умываться мы пойдём!». При рисовании можно использовать условные обозначения, но с условием, чтобы они были понятны ребёнку.)