

АДАПТАЦИЯ В ДЕТСКОМ САДУ. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

Почекина Т.В.

Воспитатель МБДОУ № 257

Г.Красноярск

Кажется, еще вчера ваш малыш делал свои первые шаги... Время летит незаметно, и вот уже маме пора выходить на работу — а это значит, что пришло время отдавать его в детский сад. Что ждет вашего кроху за стенами садика, быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть... Пожалуй, один из первых вопросов, который встает перед родителями — это вопрос о возрасте, с которого ребенку лучше начинать посещение детского сада. По мнению психологов, раньше 3,5-4 лет с садиком торопиться не стоит — в этом возрасте малыш уже больше понимает и осознает, проявляет самостоятельность, владеет речью, с ним можно договариваться.

Подготовка к детскому саду

Готовиться к переменам желательно за несколько месяцев до начала посещения садика.

Постарайтесь расширить круг общения ребенка — чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими. Попробуйте на прогулках организовать игры для детишек — пусть это будет даже самая обычная игра в мяч — главное, чтобы малыш увидел, что играть вместе с другими детьми может быть очень весело.

Учите малыша играть!

К сожалению, современные дети все меньше умеют заниматься этой естественной для них деятельностью. Они не умеют играть самостоятельно, строить игровой сюжет, и вся их игровая деятельность сводится к простым манипуляциям с игрушками (постучать, покидать, поломать). Вовлекайте ребенка в совместные сюжетно-ролевые игры

(куклы, домики, больница и т.д.), они учат ребенка общению, развивают эмоции, знакомят с окружающим миром.

О том, что если мама и папа работают, то они отводят своих деток в детский сад, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце. Пусть малыш посмотрит, как дети гуляют, как с ними занимается воспитатель.

Играйте в игры на подражание — "попрыгаем, как зайчики", "полетаем, как воробушки", "походим, как мишки". Умение повторять действия взрослых пригодятся ребенку и на физкультурных, и на музыкальных занятиях, во время подвижных игр с воспитателем.

Приучайте ребенка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания. Если на момент поступления в детский сад ваш малыш будет уметь сам надевать сандалии, садиться на горшок, он будет чувствовать себя в группе более уверенно. Дайте малышу в руки ложку, покажите, как нужно ей правильно пользоваться.

Собираясь на прогулку, не торопитесь одеть ребенка — пусть он попробует справиться сам, даже если это займет больше времени. Спокойно помогайте малышу во время одевания, объясняйте, как правильно надеть сандалии, колготки, футболку.

Укрепляйте здоровье ребенка. Многие дети, которые до начала посещения садика почти не болели, начинают там часто болеть. Причина этого — и новые вирусы, с которыми ребенок сталкивается, приходя в садик. Стресс, который ребенок переживает в новых условиях, сам по себе тоже снижает защитные силы организма.

Самый просто способ укрепить иммунитет — это не снижать его, пытаясь держать ребенка в тепличных условиях. Если вы слишком тепло одеваете ребенка даже дома, даете ему только теплое питье, стараетесь с ним поменьше бывать в общественных местах, чтобы он не болел, то в детском саду вы получите как раз обратный эффект. Одевайте ребенка всегда по погоде (если на улице плюс 18°C, колготки ему уже не нужны), не бойтесь

давать сок из холодильника. Старайтесь как можно больше времени проводить на улице.

Здравствуй, детский сад!

Если вы все делали правильно, то к началу посещения садика малыш уже будет знать, что такое детский сад, зачем он будет туда ходить. И хотя воспитатели и говорят, что для садика ребенку уметь ничего не нужно (всему научим), все-таки ребенку будет лучше, если он уже будет уметь самостоятельно пользоваться ложкой и горшком, принимать активное участие в одевании, мытье рук. Итак, ваш ребенок начал ходить в детский сад. Первые дни и даже недели проходят у всех по-разному. Меняется и поведение детей после садика — часто родители жалуются, что их кроха стал неуправляемым, плохо засыпает, часто плачет, стал агрессивным. Это естественно в период адаптации, ребенок еще не может осознать, что с ним происходит, и таким образом реагирует на переживания и нервное напряжение.

В это период родителям нужно постараться ограничить нагрузку на нервную систему ребенка — свести к минимуму просмотр телевизора, избегать шумных мероприятий, и, наоборот, как можно больше времени проводить с ним в спокойных играх, за чтением книг. Старайтесь чаще обнимать и целовать кроху — телесный контакт с родителями поможет снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться

Как долго может протекать адаптационный период?

Это зависит и от характера, и от темперамента, и от состояния здоровья ребенка. Деткам — интровертам привыкать к садикам сложнее, чем детям-экстравертам, дети с ослабленным здоровьем (даже если им нравится в садике) часто болеют, что тоже отрицательно сказывается на продолжительности адаптации. Считается, что адаптация к садикам в среднем длится 1-2 месяца, но у кого-то этот период может растянуться на полгода и больше.

Что можно сделать, чтобы облегчить этот сложный период?

Заранее поговорите с воспитателем о вашем ребенке. Расскажите о его привычках, особенностях поведения, что он любит (не любит), какие предпочитает игры (занятия), о методах воспитания, принятых в вашей семье — обо всем том, что, по вашему мнению, должен знать воспитатель. Эта информация очень поможет в дальнейшей работе с вашим ребенком, поможет найти к нему индивидуальный подход.

Обговорите с воспитателем режим посещения на период адаптации.

В любом случае первые дни ребенка приводят в садик на 1,5-2 часа.

Если воспитатель разрешает, можете посидеть с малышом в группе, чтобы резкое расставание с мамой не стало для него сильным стрессом.

Потом в течение 2-3 недель малыш остается только до обеда, затем еще неделю-две вы забираете его сразу после сна.

Хорошо, если ребенок сам проявляет инициативу остаться покушать (поспать, поиграть) вместе с ребятами, однако на практике такой режим адаптации очень редко устраивает родителей, и уже через неделю-две они просят оставлять ребенка на полный день. Но для душевного благополучия малыша с этим не стоит торопиться.

Адаптировавшись, ребенок станет вновь "самим собой", исчезнут нетипичные для малыша поведенческие реакции, нормализуется сон, пройдут проявления возможного регресса в развитии.

Если вы стараетесь делать все правильно, но прошло более полугода, а ребенок так и не смог успешно адаптироваться к садику, причина может быть не в том, что он "не садиковский", а в том, что воспитатель просто не смог найти подход именно к вашему ребенку. Бывает достаточно поменять садик или договориться о переводе в другую группу, и малыш начинает с удовольствием посещать детский сад. Если же вы полностью уверены в квалификации вашего воспитателя, то, возможно, 2-3 года — слишком ранний возраст именно для вашего ребенка

Библиографический список

1. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОО. – Воронеж: Учитель, 2006- 36с.
2. Печора К.Л., Пантюхина Г.В. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях - М.: Владос, 2007 - 76с.