

Адаптация к условиям детского сада.

Здравствуйте, уважаемые родители!

Большинству детей бывает сложно адаптироваться к детскому саду, эта сложная адаптация выражается в плохом сне ребенка, потере аппетита, плаксивости. Часто родители задают сами себе вопрос о том, как же помочь ребенку адаптироваться к детскому саду.

Сегодня мы поговорим о том, как подготовить ребенка к посещению детского сада.

Адаптационный период условно можно разделить на этапы. Подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задачи этого периода – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно войти в новые для него условия жизни. В первую очередь необходимо привести в соответствие домашний распорядок дня ребенка с режимом дошкольного учреждения. Времени для этого достаточно. Планово, постепенно можно подвести ребенка к четкому его выполнению. Когда ребенок придет в группу, он, так же как и все дети, охотно сядет за стол в определенные режимом часы кормления, будет испытывать потребность в отдыхе в часы сна всей группы. Его не нужно будет переучивать, ломать неправильные привычки.

В процессе подготовительного этапа нужно уделить внимание рациону питания, приучить есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т. д. В детском саду он не будет отказываться от знакомой пищи, не останется голодным.

Для хорошего самочувствия малыша значимы и такие моменты, как завтрак, обед, ужин, а также сон. В детском саду дети едят сами, сидя за столами. Воспитатели следят, чтобы все доели до конца, по необходимости кого-то докармливают. Педагоги не смогут уделить должного внимания каждому из новеньких, которые привыкли есть из соски сидя на руках взрослого, и т. д. То же и при укладывании спать. Все дети с помощью взрослого раздеваются и ложатся в кровати. Воспитатель следит за тем, чтобы ребята спокойно заснули. Одного погладит, другому улыбнется, третьего укроет одеялом.

Привычки при засыпании (укачивание, засыпание на руках взрослого и т. д.) отвлекают воспитателя от выполнения его прямых обязанностей. Страдают и новенькие, и все дети группы. Ломка устойчивых стереотипов при кормлении и укладывании спать в дошкольном учреждении приводит к негативным реакциям у детей. Поэтому следует провести соответствующую подготовку в домашних условиях, причем делать это постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему малыша от переутомления.

В это же время необходимо обратить серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться в детском саду, не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на какое-то время сгладит остроту отрицательных эмоций. Самостоятельность ребенка создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми и сверстниками.

Накануне того дня, когда ребенок впервые переступит порог группы, родителям следует встретиться с воспитателем группы: заполнить анкеты, рассказать о своем малыше подробно и откровенно; что и как он любит есть, как засыпает, кто и как одевает его, где и как с ним гуляют, как закалывают, как его ласково в доме называют, воспитывают строго или же балуют, с чем он играет и умеет ли играть сам. Все этой информацией воспитатель сможет потом воспользоваться, учитывая индивидуальные особенности новенького. Да и самому ребенку это пойдет на пользу. Если он вдруг вспомнит о маме, воспитатель тут же сможет предложить ему любимую игрушку, зная, чем его легче всего отвлечь, успокоить. Опора на знакомое в новой обстановке помогает ребенку обрести спокойствие, не отчаиваться в непривычных для него условиях.

Основной этап адаптационного периода начинается с прихода мамы с ребенком в группу детского сада. Первые дни ребенка оставляют в саду не надолго. Основная задача мамы в данной ситуации : она должна помочь малышу в создании положительного образа воспитателя. Сидя рядом, она поясняет: «Какая добрая воспитательница! (называя ее по имени) Видишь, как ее любят дети!» и т. д. Но ребенку еще нужно осмотреться в новых условиях, привыкнуть к незнакомой обстановке.

Вначале он держится настороженно, старается подсесть ближе к маме. Не следует торопить его, тормозить. Пусть привыкает. Эта встреча с воспитателем и детьми не последняя. Их количество определяется поведением самого ребенка. В следующий раз по предложению мамы они вместе могут подойти к игровому уголку, чтобы лучше рассмотреть все игрушки. Мама помогает ребенку быстрее освоиться, поддерживает его интерес к окружающему: «Как мне здесь нравится!», «Какие забавные игрушки сидят за столом!» и т. д.

Каждый визит в детский сад длится не более часа. Освоившись, ребенок делает первые попытки пройтись по группе. Его тянет посмотреть, что же интересного делает воспитатель. Мама одобряет такие действия ребенка, подбадривает его улыбкой, жестами. Взрослый со своей стороны тоже одобрительно улыбается, и ребенок начинает как бы «играть»: то приблизится к воспитателю, то прибежит назад к маме. Все чаще он задерживается возле воспитателя, чтобы еще и еще раз утвердиться в его добром отношении к себе. Интересно отметить, что в это время малыш не замечает сверстников. Ему сейчас трудно «распылять» свое внимание. К тому же в силу возраста сверстники не могут так ярко продемонстрировать свое положительное отношение к нему. Уровень их игровых умений не настолько высок, чтобы привлечь внимание другого ребенка. Носителем нового, интересного, увлекательного видится малышу только воспитатель, и он устремлен к нему. На этом фоне его мимолетные контакты со взрослым закрепляются, упрочиваются. Воспитатель знает, каким игровым материалом можно заинтересовать, увлечь ребенка. Он то назовет его ласковым именем, так, как называют его дома родные, то ласково обнимет, пригласит участвовать в игре. На фоне положительного эмоционального общения легко складывается деловое сотрудничество взрослого и малыша. Ребенок увлечен совместными действиями, все реже его взор обращается к маме. Теперь она на некоторое время может выйти из группы. Если ребенок спохватится, обнаружив ее отсутствие, он тут же успокоится, услышав заверения о том, что не стоит волноваться, мама сейчас вернется. И действительно, ожидание ребенка непродолжительно, поводов для волнения нет. Так малыш начинает верить взрослому, испытывая при этом чувство физической и психической защищенности.

Во время заключительного этапа адаптационного периода ребенок начинает посещать группу по 2-3 часа в день. Дома родители, в детском саду воспитатель внимательно следят за его самочувствием, отмечают характер сна, аппетита. При первых проявлениях негативных изменений можно подержать ребенка дома 2-3 дня, а потом опять привести ненадолго в детский сад. Следует знать, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие малыша, затем восстанавливается его аппетит, в последнюю очередь – сон. Поэтому ребенка в спокойной домашней обстановке кормят завтраком, после чего приводят в группу, где он вместе со всеми играет, гуляет в течение 2-3 часов, а на обед и сон возвращается домой. Проявления детей чисто индивидуальны, поэтому кому-то можно предложить пообедать в группе раньше, а кому-то позже. К дневному сну следует возвратиться домой, чтобы не нарушать длительность и характер сна каждого из адаптирующихся детей. Позже, если самочувствие ребенка хорошее, можно пытаться предложить ему остаться в детском саду после обеда. Воспитатель обращается к малышу: «У нас вечером будет интересно, дети будут играть, будет праздник. Не уходи домой, а то ничего не увидишь. Побудь в постели, пока дети спят. Ты глаза не закрывай, так полежи, а я посижу рядом с тобой!»

Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.

Если у вас есть вопросы по адаптации вашего ребенка к детскому саду, вы всегда можете их обсудить на личной консультации с психологом детского сада!