

Адаптация малыша к детскому саду



Родители, отдавая ребенка в дошкольное учреждение, беспокоятся за его судьбу. И это обосновано. 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 приспособиваться. Нужна помощь взрослых - родителей и воспитателей. Как же сделать этот процесс менее болезненным?

Адаптация

Как вообще происходит эта самая адаптация и что это, собственно говоря, 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. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

Во-первых, надо помнить, что до 2-3,5 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 обычно 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. Ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение полугода и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту. По наблюдениям психологов, средний срок адаптации в норме составляет:

- в детском саду в 3 года - 2-3 недели,
- в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц.

Каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию. Как правило, нелегко привыкают к детскому саду единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Если вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. Вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны. При этом, возможно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом.

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

Адаптацию малыша к детскому саду можно разделить на три вида: легкая, тяжелая и средняя. Тяжелая адаптация может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо - резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Кроме того, некоторые малыши часто болеют. Болезни нередко связаны с нежеланием ребенка ходить в детский сад.

Если родителям пустить ситуацию на самотек, это может перерасти в серьезные нервные заболевания и расстройства. В некоторых случаях нельзя обойтись без консультации детского психолога и невролога. Если малыш не адаптируется к новым условиям в течение года, возможно, стоит подумать о том, чтобы прекратить посещать детский садик.

Второй тип адаптации - легкая, противоположная той, что была описана выше. В этом случае ребенок вливается в новый коллектив безболезненно (это происходит приблизительно в течение месяца), ему там комфортно, он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации "срывы" все же возможны.

И последний тип адаптации - средняя, когда малыш более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически "всплакнуть", но ненадолго. Чаще всего в это время заболеваний не избежать. В среднем этот период длится до двух-трех месяцев.

Вне зависимости от типа адаптации ребенка, в первое время вероятность подхватить вирус очень высока, особенно на 4-10 день пребывания в детском саду. К этому родителям надо быть готовыми.

Психологическая подготовка

Еще до поступления в детский сад родители посещают учреждение и знакомятся с заведующей, с воспитателями той группы, которую будет посещать малыш. Когда вы подбираете детский сад, самое главное не в его внешнем виде, удобствах и красоте интерьера, а в воспитателях и ребятах. Придите в детский сад и понаблюдайте за детьми: довольны ли они, нравится ли им там. Хороший детский сад - место очень шумное. Если в течение получаса вы не услышите шума и гама, а также взрывов смеха, поищите другой садик для вашего ребенка.

1. Приблизительно за месяц, а то и раньше, можно начинать готовить ребенка: рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит. Желательно как можно чаще гулять вблизи него, чтобы малыш привыкал к территории.

2. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. 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.

3. Узнайте, быть может, в этот сад ходят дети ваших соседей или знакомых. Адаптация пройдет легче, если в группе у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе. Посетите детский сад в то время, когда дети на прогулке, и познакомьте своего малыша с воспитательницей и с детьми.

4. Старайтесь чаще отлучаться от ребенка, чтобы он привыкал к тому, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернуться, и это не должно вызывать у него особых потрясений.

5. К детсадовскому режиму необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час - с 13 до 15 часов. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра,

поэтому перестраиваться под новый лад ребенку и, прежде всего, самой маме, нужно начинать, как минимум, за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше сразу после «Спокойной ночи, малыши!», в 21.00. К этому времени ребенок "созреет" и быстро уснет.

Первый день

Первый день труден, как и для ребенка, так и для родителей. Есть несколько рекомендаций для того, чтобы этот день прошел более успешно:

1. Не показывайте свою тревогу накануне первого посещения ребенком детского сада. **ПОМНИТЕ!** Тревога и беспокойство родителей передаются детям.
2. Отправляйте в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
3. 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.
4. Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Целесообразно в первые дни приводить ребенка только на прогулку, где условия напоминают условия домашнего двора; здесь ребенку легче сориентироваться, проще познакомиться с воспитателем и другими детьми.
5. Дайте ребенку с собой любимую игрушку. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и поможет отвлечься ему от расставания с близкими. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно. Расспрашивайте, 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 садикам.

Первая неделя

Первая неделя проходит очень эмоционально для ребенка, поэтому взрослым в семье 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.

Причин же может быть несколько. Во-первых, действительно, адаптация к садикам - 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.

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. Спокойно относитесь к капризам и не наказывайте за них.
3. Не оставляйте ребенка в саду на целый день! Первую неделю водите его на 2-3 часа, затем время увеличивается до 5-6 часов.
4. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в игру «Детский сад». Понаблюдайте, что делает ребенок в игре, что говорит, как находит друзей и решает проблемы. Это отражает состояние ребенка в детском саду.
5. Когда вы уходите утром из садика, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно, Вы беспокоитесь о том, как будет Вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица вызовут у ребенка тревогу, и он долго не будет Вас отпускать.
6. Поддерживайте и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду!
7. Не кутайте ребенка, одевайте его так, как необходимо в соответствии с температурой воздуха в помещении.
8. Разрешите первые несколько недель отводить ребенка в детский сад кому-то из близких, если ребенок с большим трудом расстается с матерью.
9. Не совершайте ошибки: не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садика, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

«Детсадовская» еда

Отдельная тема - еда в детском саду. Вопреки распространенному мнению о том, что пища там невкусная и малопривлекательная, смеем заверить, что это не так. Рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей: в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д. В том, что многие дети отказываются есть детсадовскую еду – вина, отчасти, их родителей, которые "приучили" их к новомодным сладким йогуртам, хлопьям и прочим «изыскам». Поэтому совет родителям простой - приучайте детей к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т.д. - и тогда проблем с едой в садике не будет. Вот только нередко встречаются дети, не отличающиеся хорошим аппетитом с рождения. Здесь главное - поговорить с воспитателем и объяснить ситуацию, чтобы он, ни в коем случае, не заставлял ребенка есть насильно - это может спровоцировать отвращение не только к еде, но и к детскому саду, а также ко всем воспитателям

Практические советы родителям

1. Не спешите, выбирая для Вашего ребенка детский сад, будьте наблюдательны и предусмотрительны. Плохо, если придется слишком часто менять садики. Лучше, если ребенок посещает один и тот же.

2. Бывает, что ребенок не принимает воспитателя: "Я не пойду к ней, она кричит, злая" и т.д. Если это повторяется каждый день, то остается только посочувствовать и попытаться перевести ребенка в другую группу. Не давайте ему страдать и общаться с неприятными людьми. "Вторая мама" для вашего ребенка должна быть похожа на вас по своим воспитательным методам, учитывать и понимать уникальность и индивидуальность каждого ребенка.

3. Не отдавайте старшего ребенка в садик только потому, что у Вас родился еще один. Ваш сын или дочь и без того переживает, что Вы предпочитаете ему новорожденного. Если Вы все же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления младшего.

4. Укреплять иммунитет необходимо всем детям без исключения, а тем, кто собирается ходить в садик - тем более. Делать это нужно заблаговременно - путем закаливания, оздоровления, плавания и принятия витаминов.

5. Приучать ребенка к самообслуживанию надо также заранее. Хорошо, если малыш будет самостоятельно есть, хотя бы частично одеваться - раздеваться и, конечно, ходить на горшок.

6. Одевать ребенка в садик нужно по принципу не "последних тенденций в моде", а удобства и комфорта. По опыту родителей, самой практичной одеждой являются колготы, легкие футболки или рубашки (в зависимости от сезона), сандалии на липучках. С собой обязательно нужно давать запасной комплект (лучше - несколько) одежды в случае "непредвиденных обстоятельств".

7. 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 садике. Психологи рекомендуют: 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 целый день. Как правило, в первые дни дети устают как психологически, так и физически, поэтому, при возможности, хорошо устраивать "разгрузочные от садика" дни - один-два дня в неделю оставаться с ним дома.

8. Когда ребёнок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему больше времени - гулять с ним, играть, чтобы он не почувствовал, что его "бросили".

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

(по материалам книги Арнаутовой Е. П., Овсепян К.Р. «Сама в садик я ходила», М., изд-во «Карапуз», 2004)