

Адаптация детей к детскому саду

Детский сад – новый этап в жизни ребенка. Начиная посещать детский сад, ребенок встречается с процессом адаптации.

Так что же такое адаптация? Адаптация – это приспособление организма к новым изменяющимся внешним условиям.

В первую очередь, необходимо понять, что адаптация – это важное условие психического развития ребенка, его социализации, развития личности в целом.

На адаптацию влияют множество факторов: возраст ребенка, сформированность навыков самообслуживания и коммуникативных навыков, отношения с мамой, психомоторное развитие, уровень тревожности, особенности нервной системы и т.д.

У детей адаптация проходит по-разному, кому-то достаточно одного месяца, чтобы привыкнуть к новой обстановке, кому-то необходимо больше времени. Психологи на адаптацию выделяют до 6 месяцев.

Рекомендации для родителей

- Кризисы. Все точно слышали про возрастной кризис 3 лет. Кризис – это психическая перестройка, ребенок меняется в поведении. Во время кризисов детям нелегко. Ребенок во время кризиса становится капризным, упрямым, раздражительным, и желательно, чтобы адаптация не совпала с таким периодом.

- Социальный опыт. Для ребенка в этом возрасте очень важна стабильность его мира. Дома уже все знакомо, там уже сформировались свои устои, правила, привычки, он знает, как вести себя дома. А вот, детский сад – новый незнакомый мир, стабильность нарушается. Чтобы ребенку было легче, создавайте ситуации, где ему будет необходимо менять свое поведение. Чаще устраивайте походы в гости, поездки на дачу, посещайте праздники и т.д.

- Тренировочные ситуации. Один из самых эмоциональных моментов в период привыкания к детскому саду, является расставание с родителями. Чтобы ребенку было легче расставаться с мамой, необходимо в опыт ребенка включать больше подобных ситуаций. Чаще оставляйте ребенка с бабушками и дедушками, с другими близкими родственниками, постепенно увеличивая время разлуки. Ребенок видит, что, когда мама уходит, ничего страшного не происходит, она всегда возвращается, он учится сохранять спокойствие в ее отсутствие и, с каждым разом, получается ждать все дольше.

- Режим дня. Мы уже говорили, о значимости стабильности в жизни ребенка. Резкая смена режима дня может стать причиной стресса для

ребенка. Заранее узнайте о режиме в детском саду, постепенно вводите требуемый распорядок дома. В выходные дни также старайтесь поддерживать режим детского сада.

- Положительное отношение к детскому саду. Ребенок должен хотеть идти в детский сад. Важно формировать положительное отношение к детскому саду, к воспитателю. Больше рассказывайте про свой опыт пребывания в детском саду, рассказывайте про новых друзей, про праздники, играйте с ребенком в детский сад, в присутствии ребенка рассказывайте другим, как вы гордитесь, что Ваш он посещает детский сад.

- Хорошие взаимоотношения. Улучшайте качество Ваших взаимоотношений с воспитателями, с другими родителями и их детьми. Чем лучше будут Ваши отношения с ними, тем проще Вашему ребёнку будет привыкнуть к детскому саду и тем комфортнее он будет себя чувствовать.

- Спокойная мама – спокойный ребенок. Дети считывают внутреннее состояние с родителей, даже, если мы взрослые пытаемся это скрыть. Ребенок видит тревожную маму и думает: «Ага, мама волнуется, значит что-то не в порядке, наверно и мне следует поволноваться!». Ребенок будет чувствовать себя уверенно и спокойно в детском саду, если мама будет спокойна и уверена. Родители должны быть внутренне готовы, что ребенок какое-то время будет находиться в детском саду, без них.

- Чему стоит научить. До поступления в детский сад родителям важно научить ребенка коммуникативным навыкам (умению просить помощь у взрослого, умению озвучивать свои желания, умению конструктивно играть со сверстниками т.д.), сформировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания (мыть руки перед едой и после прогулки, пользоваться туалетом, самостоятельно есть, одеваться и раздеваться и т.д.).

- Любимая игрушка. Для того, что ребенку было легче адаптироваться в детском саду, можно взять с собой игрушку или какой-то значимый предмет из дома.

- Забирайте вовремя. Забирать ребенка в период адаптации стоит не позднее 16 часов. Это время после дневного сна и полдника. Рано, например, после обеда, забирать детей не стоит, эти моменты быстро запоминаются и в дальнейшем могут возникнуть трудности с отставанием на дневной сон, также это травмирует оставшихся детей, часто им становится трудно уснуть, они беспокоятся, когда за ними придут родители. Поздно также не стоит забирать, дети очень тревожатся, когда остаются одни в незнакомой обстановке.

- Разгружайте ребенка. Ребенок в период адаптации находится в напряжении. Родители дома вечером часто сталкиваются с раздражительностью, перевозбуждением, отрицательными эмоциями. Давайте возможность перезагрузить нервную систему ребенка. После того, как забрали ребенка после детского сада, прогуляйтесь с ним, задержитесь на игровой площадке, порисуйте красками, проведите время вместе, вечером

позвольте поиграть в ванной с пеной. Исключите просмотр телевизора, игры на телефоне, компьютере.

– Внимание к ребенку. В период адаптации у ребенка может измениться поведение. Чаще это наблюдается у детей, у которых более близкие отношения с мамой. Такой ребенок сильнее переносит разлуку и дома становится более требовательным. Ребенок требует постоянное внимание, ходит за мамой по пятам, просит, чтобы мама чаще обнимала, целовала. Прислушайтесь в этот период к ребенку, дайте ему заботу и любовь. Ребенок так компенсирует вынужденную разлуку.

Книги для детей в период адаптации:

1. Вальтер М. «Добро пожаловать в детский сад. Виммельбух с окошками»
2. Григорьян Т. «Детский сад без слез»
3. Дьюдни А. «Лама в садике без мамы»
4. Зартайская И. «Я читаю сам! Мама скоро придёт»
5. Казалис А. «Мышонок Тим идёт в детский сад»
6. Куриленкова Т. «В детском саду. Сказка, которая поможет малышу адаптироваться в детском саду»
7. Маврина Л., Кулузаева Е. «В детском садике»
8. Пеллай А., Тамборини Б. «Не хочу идти в детский сад»
9. Пенн О. «Поцелуй в ладошки»
10. Шнайдер Л. «Конни идёт в детский сад»
11. Янчарский Ч. «Мишка-ушастик в детском саду»

Книги для родителей в период адаптации:

1. Быкова А. «Мой ребенок с удовольствием ходит в детский сад»
2. Елютина О. «Веду ребенка в садик. Секреты адаптации для заботливых родителей»
3. Ульева Е. «В детский сад без слез»

Благодарю за внимание!
Успехов в адаптации!

Педагог-психолог Чуняева М.С.