

Психологическая готовность родителей к детскому саду

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Поэтому *нормальный ребенок не может быстро адаптироваться* к яслям, поскольку сильно привязан к матери и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Кстати, 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.

Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года 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 яслях - 7-10 дней,
- * в детском саду в 3 года - 2-3 недели,
- * в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц.



По выходным хорошо играть в самодельную напольную игру «Дорога от дома к детскому саду» - карта с дорожками и домиками-ориентирами: «Наш дом», «Мамина работа», «Папина работа», «Магазин», «Детский сад». Играя в «Дорогу в детский сад» по выходным, малыш не отвыкает от сада, и понедельник не будет казаться ему ужасным днем.

Осложняющим фактором адаптации будут конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно 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.

Мама внутри себя сомневается, нужно ли ей отдавать свое чадо в детский сад, боится, что он начнет обязательно болеть, так она сама создает

метафизические причины частых простуд ребенка. Бывает и так, что мама не любит свою работу, тем самым дает подсознанию толчок к поиску способа, чтобы не ходить на работу, а потом как нельзя, кстати, идет на «больничный». Ребенок связан духовно с матерью, поэтому ее подсознание влияет на него. Поэтому в первую очередь *вы должны быть уверены* в том, что вашему ребенку нужен детский сад, тогда и малыш будет легче адаптироваться там. Подумайте о том, что в саду у малыша появятся первые настоящие друзья, он сможет проявить свои способности на занятиях, участвовать в утренниках, научиться строить взаимоотношения с ребятами, станет самостоятельным, подготовится морально к школе.

Определенные психологические проблемы, возникающие у ребенка в период адаптации к детскому учреждению — явление вполне нормальное и естественное. Более того, в определенной степени возникновение этих проблем свидетельствует и о высоком интеллектуальном и психическом уровне развития ребенка, о его способности испытывать сильные эмоции.

И все же следует различать нормальные эмоциональные переживания и невроз, который может развиваться у ребенка, психика которого травмирована стрессовой ситуацией.

Причины тяжелой адаптации

- единственный ребенок в семье;
- чрезмерная опека родителями или бабушкам;
- привыкание к тому, что их капризам потакают;
- отсутствие элементарных навыков самообслуживания;
- неуверенность в себе;
- ночные страхи;
- эмоциональная неустойчивость;
- психологические травмы в прошлом;
- ярко выраженные дефекты (старший возраст);
- сильные переживания за ребенка в связи с необходимостью отдавать его в детский сад.

Подумайте о себе и своём характере, насколько Вы сами быстро и легко привыкаете к изменениям? Насколько Вы уверенно себя ведёте среди малознакомых людей? Как быстро осваиваетесь? Помните о наследственности. Если Вы сами замкнутый человек и любите одиночество, то весьма вероятно, что Ваш ребёнок будет вести себя так же. Замкнутому ребёнку будет некомфортно среди большой шумной группы детей, но лишать его сада и оставлять дома тоже неправильно. Ему лучше всего подобрать немногочисленную группу по интересам, в которой он будет проводить не весь день, как в детском саду.



От чего зависят длительность и характер адаптации?

Исследования педагогов, медиков показывают, что характер адаптации зависит от возраста. Наиболее трудно приспосабливаются к новым условиям дети в возрасте от 9-10 месяцев до 1 года 8 месяцев – 2-х лет. В этом возрасте начинают формироваться довольно устойчивые привычки, а возможность к их перестройке еще не сформирована.

После двух лет приспособление к новым условиям происходит несколько быстрее, так как изменяется подвижность нервных процессов. Дети становятся более любознательными, их можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями. Они хорошо понимают речь взрослого, их легче успокоить, у них уже есть опыт общения с разными людьми.

Однако не следует забывать, что дети одного и того же возраста по-разному привыкают к новым условиям. Это *зависит от индивидуальных особенностей их нервной системы.*

Одни дети, впервые дни пребывания в детском саду, громко плачут, отказываются от пищи, не хотят играть, заниматься, сопровождая все бурным протестом. Но вот проходит два – три дня, и ребенок успокаивается, у него восстанавливается аппетит, сон, он охотно общается с воспитателем и детьми.

Есть дети, которые впервые дни в детском учреждении внешне ведут себя спокойно. Они послушно садятся есть, но едят без аппетита, лежат с закрытыми глазами, но долго не засыпают, берут предложенную им игрушку, но не играют с ней. Когда приходят родители за таким ребенком – он с плачем бросается к ним. Подобные дети нуждаются в особой помощи воспитателя и родителей. Такое внешне спокойное, но подавленное эмоциональное состояние может длиться очень долго и привести к заболеванию. *На характер адаптации оказывает влияние и то, из каких условий ребенок приходит в детский сад, что меняется в условиях его жизни.* Малыш значительно легче приспособится к условиям детского учреждения, если в семье он жил по режиму,

который соответствовал возрасту, ему давали разнообразную пищу, у него сформировались необходимые навыки самообслуживания и общения.

Легче адаптироваться к дошкольному учреждению помогут малышу знакомые предметы из семенного окружения. Впервые дни посещения детского сада желательно, чтобы ребенок брал с собой любимую игрушку, которая бы помогала ему эмоционально адаптироваться в мире чужих вещей.

Готовя ребенка к детскому саду, следует оценить его навыки и умения в самообслуживании. Научите его одеваться, умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно есть. Отсутствие навыков самообслуживания у ребенка – действительно фактор риска для его здоровья. Отсутствие умений в самообслуживании может привести к дискомфортному состоянию, так как привычная потребность ребенка в своевременной помощи со стороны взрослого не будет удовлетворяться.

Продумайте до мельчайших деталей всю одежду ребенка: легко ли расстегиваются пуговицы, петельки. Расширьте петли у нового платья, по возможности замените сложные застежки простыми. Этим вы избавите своего малыша от лишних проблем в самообслуживании, от ненужных отрицательных переживаний в детском саду.

Что еще могут сделать родители для подготовки ребенка к посещению дошкольного учреждения? Желательно побывать с малышом на участке садика, показать, как дети гуляют, как им весело, чем они занимаются.

Познакомьте его с обстановкой в группе, с работниками детского сада. Покажите его кроватку, шкафчик для одежды, место за столом, туалетную комнату. Это создает положительный настрой у малыша.

Продумайте на какое время вы будете оставлять малыша в детском саду первые дни. Вначале лучше сводить его на одну прогулку. Такая ситуация понятна ему, потому что он уже гулял во дворе с другими детьми. Потом на час – два, затем до обеда, постепенно удлиняя срок его пребывания в группе.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был спокоен, при расставании с ним старайтесь не показывать своего волнения, беспокойства. Говорите ему, что его

ждут дети, воспитательница (называйте ее по имени, отчеству), игрушки в группе. Постарайтесь не оставлять воспитателю плачущего ребенка. Зная особенности характера своего малыша, посоветуйте педагогу подойти с ним к окну и помахать вам рукой, взять его на руки, предложить игрушку. Иногда ребенок легче расстается с папой, чем с мамой. В этом случае целесообразно первое время отводить малыша в детский сад папе.

Родителям важно знать, что в период адаптации ребенок может быть капризным, раздражительным. Проявите к своему малышу максимум внимания, чуткости. Компенсируйте в семье возможное недосыпание, недоедание в детском саду. Постарайтесь в этот период оградить ребенка от дополнительных стрессов, нагрузки на нервную систему (посещение гостей, магазинов, прием у себя гостей и т.п.).

Если вы последуете всем советам, которые мы предложили, вашему малышу будет легче привыкнуть к детскому саду.

