

Что такое адаптация?

Адаптация - это приспособление организма и личности к новой обстановке, а для ребенка дошкольное учреждение, 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. Поэтому темпы адаптации у разных детей будут различны. Залог успешного посещения ребенком садика - контакт родителей и воспитателей.

В каком возрасте лучше всего отдавать ребенка в сад?

Что касается возраста ребенка, то родители могут столкнуться с совершенно противоположными мнениями на этот счет. Одни психологи убеждены: легче проходит адаптация с 1,5 до 2 лет и после 3 лет; другие говорят, что лучше отдавать ребенка в сад в период утверждения «я» и желания быть самостоятельным и взрослым – с 2 до 3х лет. Есть масса примеров, подтверждающих эти рекомендации, но еще больше случаев, которые их опровергают. На самом деле нет однозначно благополучного возраста – этот вопрос надо решать индивидуально. В целом наиболее подходящим для поступления в детский сад считается период, когда ребенок уже может говорить, пользоваться горшком и самостоятельно подносить ложку ко рту. К тому же, большинство ДОО не принимают детей младше трех лет.

Адаптационный период условно можно разделить на несколько этапов:

1 этап - подготовительный. Его следует начинать за 1-2 месяца до приёма ребёнка в детский сад. Задача этого этапа - сформировать такие стереотипы в поведении ребёнка, которые помогут ему безболезненно приобщается к новым для него условиям. В процессе подготовительного этапа необходимо особое внимание уделить рациону питания малыша, приучить есть всевозможные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и многое другое. Так же необходимо обратить внимание на навыки самообслуживания и самостоятельности. Ребёнок умеющий есть, раздеваться, одеваться не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых. Так же стоит уделить внимание, как способ кормление и засыпания.

2 этап - основной. Главная задача данного этапа - создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и постараться установить с воспитателем доброжелательные отношения. Следует, открыто и подробно рассказать воспитателю об особенностях вашего ребёнка: что не любит есть, какую игрушку любит больше всего, как он засыпает, как его ласково называют дома. Давайте все-таки уточним, что провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка.

В огромной степени - отрыв от матери. Конечно же, малыш неразрывно связан с вами и мама - это главное, что у него было, вернее, есть и будет. И вдруг его любимая и самая прекрасная на свете мама бросила его на произвол судьбы среди ужасной новой обстановки и незнакомых ему ранее детей, которым нет до него дела. И чтобы в этой новой обстановке продержаться, ему необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь сделать что-то не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало - отрыв от матери, разлука с матерью, сомнения в ее альтруистической любви. 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.

К тому же вспомните еще о кризисе трех лет, который может наслоиться на период адаптации ребенка. В это время малыш впервые ощутил себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. А мы, другие, это не всегда видим или не желаем видеть, нам проще, чтобы было все, как раньше. Поэтому малыш весь на пределе, отстаивая перед нами свою личность, и психика его становится ранимее к воздействию различных обстоятельств окружающей среды.

Как провести первые недели в детском саду?

Первый этап – гулять лучше начать возле садика. Потом (после подписания соглашения на поступление с такого-то числа) погуляйте с ребенком по дворику детского сада вместе с детьми его группы и воспитателем, проводите их до дверей группы, «загляните» на пару минут (можно это сделать за 1-2 дня до начала посещений, а еще лучше – за неделю).

Второй этап – присоединитесь к вечерней прогулке группы; после прогулки зайдите в группу, познакомьтесь с помещением, обстановкой (лучше это делать во второй половине дня, т. к. многих детей к тому времени разберут родители, и у воспитательницы появится время для вас и вашего ребенка). Можно объединить 1й и 2й этапы в один день: прийти утром, а потом прийти вечером и уже зайти в группу.

Третий этап – приведите ребенка утром и оставьте малыша на 1-2 часа в группе, предварительно рассказав, что он сейчас поиграет в детском саду в новые игрушки, а мама сходит в магазин и очень скоро придет за ним. Этот этап может длиться столько, сколько нужно для вашего ребенка, пока он не привыкнет к мысли, что за ним всегда приходят. Определить длительность этого этапа вам помогут воспитатели, которые наблюдают за вашим малышом в эти часы.

Четвертый этап – оставьте ребенка на всю первую половину дня; придите за ним после обеда.

Пятый этап – оставьте вашего малыша на сон. Если ваш ребенок привык засыпать только с мамой, то этот этап может оказаться достаточно

стрессовым. Прислушивайтесь к рекомендациям воспитателей, как правило, у них достаточно большой опыт в этом вопросе, придите к обоюдному решению (может быть, малыш привык засыпать с пустышкой, с какой-нибудь игрушкой – в первое время это вполне допускается, сообщите о привычках вашего ребенка воспитателю). В следующие дни постепенно увеличивайте время пребывания ребенка в детском саду в течение 2-3 недель.

Так что, отправляя ребенка в детский сад, не рассчитывайте на то, что у вас сразу появится много свободного времени. Малыша надо приучать постепенно. Однако не слишком растягивайте этот процесс, иначе ребенок может привыкнуть к тому, что его забирают раньше других детей и что он находится в каком-то привилегированном положении. Это может отрицательно сказаться как на ваших с ним отношениях, так и на взаимоотношениях с детьми в группе.

Стоит помнить, что вышеописанные правила не догма, а рекомендации. Одному ребенку на адаптацию потребуется всего неделя, а другому – целый месяц, а то и два. При этом в семье второго почти наверняка будет хотя бы один член семьи, который против поступления в детский сад. И последнее.

Помните всегда: от родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка. Никогда не говорите фразы типа: «Вот будешь вести себя плохо в садике, тебя накажут». По утрам, когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроем обсуждайте предстоящий день. Тогда он точно будет удачным и для вас, и для ребенка.

Что должен уметь ребенок при поступлении в детский сад

Перед поступлением в детский сад родители должны привить ребенку определенные навыки. И делать это нужно заранее, не позднее чем с годовалого возраста. К деткам, поступающим в ясли, требований, конечно, меньше, чем к трехлеткам. Но тем не менее они есть.

Во-первых, ребенок должен не бояться горшка. Точнее, он должен уметь проситься на горшок, садиться на него и делать все свои дела. Никакие памперсы в саду не приемлемы. Во-вторых, ребенок должен уметь держать ложку, даже если еще не умеет ей кушать. Главное, что он ее держит, как все, и ему спокойно, а уж воспитатель его покормит. Двухлетний ребенок должен пытаться самостоятельно одеваться, хотя бы уметь натягивать трусики. Иначе ребенок не поймет, почему дома его кормили и одевали, а в саду требуют, чтобы он это делал самостоятельно. Это вызывает у детей недоумение, а потом стресс и всевозможные неврозы.

Перед поступлением в ясли ребенок уже не должен пользоваться пустышкой и бутылочкой. Также обязательно нужно отучить ребенка от вредных привычек, например от сосания пальца. Некоторые дети плохо засыпают, потому что привыкли перед этим держать маму за руку, а ведь в саду мамы нет.

Требования к трехлетнему ребенку, поступающему в сад, уже более серьезные. Ребенок однозначно должен уметь самостоятельно кушать (причем аккуратно) и одеваться (хотя бы пытаться натянуть штаны до

колен, надеть рубашку, а пуговики ему помогут застегнуть воспитательницы). Понятно, что колготки трехлетний ребенок сам натянуть еще не сможет, но главное, чтобы он понимал, что от него требуется, пытался одеваться. После сна ребенок должен самостоятельно сходить на горшочек.

И еще ребенок должен уметь общаться. Часто, когда дети приходят из дома, они вообще не умеют контактировать с другими ребятами, хорошо, если хоть во дворе в песочнице с кем-нибудь подружился. Важно, чтобы родители приучали ребенка к коллективу, отмечали дома какие-нибудь детские праздники, приглашали в дом сверстников малыша. Ребенок должен понимать, что где-то бывают еще ребятки, бывают чужие люди и не надо их бояться.

Как помочь ребёнку привыкнуть к новым условиям детского сада?

✓ Тренировать, буквально с самого рождения, систему адаптационных механизмов у ребенка и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.

✓ Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

✓ Заранее узнать у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребенка по прогностическим критериям, и своевременно принять все меры при неудовлетворительном прогнозе.

✓ Как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.

✓ Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.

✓ Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.

✓ Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.

✓ Повысить роль закаливающих мероприятий.

✓ Оформить в детский сад по месту жительства.

✓ Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.

✓ Стараться отдать его в группу сада, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.

✓ Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.

✓ "Раскрыть секреты" малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.

✓ Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

✓ Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.

✓ Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой, не потому что перестали его любить. Наоборот в этот период дарите ему как

можно больше заботы и любви. Главное – чтобы ребенок чувствовал и понимал, что вы его любите.

- ✓ Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.

- ✓ Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.

- ✓ Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

- ✓ Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

- ✓ Щадить его ослабленную нервную систему.

- ✓ Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

- ✓ Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

- ✓ Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

- ✓ Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

- ✓ Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.

- ✓ При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.

- ✓ При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.