

Адаптация ребенка к детскому саду в вопросах и ответах.

Что такое адаптация ?

Адаптация (от лат. adaptatio - приспособление) - способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды.

Что происходит в процессе адаптации с ребенком?

Изменения, происходящие в процессе адаптации, затрагивают весь организм и психику ребенка. Поэтому, их необходимо рассматривать на двух уровнях: физиологическом и психологическом. Физиологический. Надо привыкнуть ребенку :

- к новому режиму, ритму жизни, новым нагрузкам (необходимости сидеть, слушать, выполнять команды);
- невозможности уединения и необходимости самоограничений;

Психологический. Предстоит привыкнуть малышу:

- к отсутствию значимого взрослого (мамы, папы...);
- большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать.

Как это относиться к родителям?

К трем годам – возрасту, когда специалисты рекомендуют отдавать ребенка в дошкольное учреждение, ребенок должен уметь самостоятельно ходить в туалет, мыть руки, есть ложкой, одеваться. Все эти важные навыки формируются постепенно, начиная с самого раннего возраста. Без этих базовых умений малыш будет зависеть от воспитателя. Не успевая за другими детьми на завтрак или прогулке, он будет испытывать сильный стресс. Поэтому родителям рекомендуют уделить достаточное внимание этому важному вопросу. Научите малыша самостоятельно одеваться и раздеваться, есть ложкой, как можно раньше распрощайтесь с подгузниками. Тогда он будет чувствовать себя увереннее среди более самостоятельных сверстников.

Что еще важно знать родителям?

Еще один значимый навык, который необходимо формировать в семье и на прогулках – умение общаться и играть с другими детьми. Объясните, а лучше покажите малышу, как делиться игрушками, как просить, почему стоит обмениваться и дружить. Это те навыки, которые будут необходимы ребенку с первого дня пребывания в детском саду. Чтобы выработать их, важно почаще гулять на детской площадке с другими мамами и детьми, посещать группы раннего развития и кратковременного пребывания. Активно социализировать ребенка. Кроме того, за две-три недели до первого похода в сад рекомендуется плавно переводить ребенка на принятый в МОУ режим дня: пораньше вставать, завтракать в положенное время и днем отправляться на тихий час. Также специалисты рекомендуют ввести в рацион ребенка блюда, которые готовят в детском саду.

Отношения мамы и ребенка, который идет в детский сад?

Если говорить о психологической адаптации, то важно формировать у ребенка так называемую «отдельность» от мамы, способность какое-то время находиться не вместе.

Но при этом быть уверенным в постоянстве ее любви. Специалисты называют это сепарацией. Дети, которые не прошли этап сепарации, плохо справляются с привыканием к детскому саду, ищут родительскую фигуру в образе воспитательницы, могут испытывать к ней сильную привязанность. Или напротив, сидят и ждут маму, не желая подчиняться садовскому распорядку, играть и общаться с другими детьми. Таких детей можно увидеть в любой группе: они вялые, апатичные, плохо едят, часто плачут, отпускают маму с криками и истерикой и весь день могут провести на подоконнике в ожидании, когда их заберут домой. Сильный стресс обычно отрицательно сказывается на здоровье малышей – они часто и подолгу болеют.

Как избежать негативного сценария привыкания к садику? Что нужно делать?

Во-первых, важно помнить, что адаптацию к саду переживает не только ребенок, но и мать. Маленькие дети находятся в слиянии с мамой и чутко улавливают все ее эмоции и настроения. Если вы чувствуете жалость, досаду, испытываете вину и тревогу - все это автоматически передается и ребенку и проявляется капризами, нежеланием идти в сад, протестами и истериками. То, что ребенок плачет, когда вы оставляете его в саду – абсолютно нормально. И нужно утешать его, но не выполнять все его требования, мягко и настойчиво давая понять, что садик – это неизбежность, в него нужно ходить. Давайте выделим основные правила для родителей, которые помогут успешно пройти психологическую адаптацию ребенка.

Правила грамотной психологической адаптации

- В воспитании важна постепенность и настойчивость. Приучайте ребенка к саду постепенно, дайте ему время. Не оставляйте сразу на полный день. В первую неделю-две, специалисты рекомендуют оставаться в саду на 2-3 часа, затем до обеда и только на завершающем этапе – если привыкание проходит комфортно – забирать ребенка после тихого часа.
- Не ругайте малыша. Постарайтесь не отчитывать его за нарушение садовской дисциплины (плач, мокрые штанишки, отказ от завтрака или сна). Не акцентируйте внимание на неприятных моментах адаптации. Наберитесь терпения и почаще хвалите ребенка за самостоятельность или поделки, подкрепляя хорошее в его поведении. Помните, что трудности адаптации – это временно.
- Спокойно относитесь к отказу ребенка есть или доедать еду. Если ваш сын или дочь не любят кашу, кормите завтраком дома и предупредите педагогов, что ребенок сыт.
- Забирая ребенка из сада, не задавайте вопросов о его поведении – ему или воспитателям в его присутствии. Дайте малышу возможность поделиться своими эмоциями и впечатлениями, выслушайте его, спрашивайте о том, чем был наполнен его день, во что он играл, что интересного делал. Интересуйтесь чувствами, а не поведением.
- Обязательно обсуждайте с ребенком происходящее в саду, сопереживайте ему, «зеркальте» его чувства. Идеальных воспитателей не бывает. Их главная задача – поддерживать дисциплину, поэтому границы детей часто нарушаются. Помогите ребенку переживать такие моменты, поддерживайте его, давайте понять, что вы всегда на его стороне.

- Давайте ребенку больше внимания, тепла и ласки. Почаще обнимайте, подбадривайте, давайте понять, как сильно вы его любите.
- Не обманывайте малыша. Никогда не убегайте из сада, не попрощавшись с ним. Пытаясь таким образом избежать истерики, вы подрываете его доверие к вам и к жизни.
- Активно формируйте у ребенка положительную установку на сад. Начинать это делать нужно задолго до первого похода ребенка в дошкольное учреждение. Гуляйте около ближайшего к дому сада, вместе наблюдайте за детьми, рассказывайте, как там весело и интересно. Уберите из своей речи все возможные негативные высказывания о садике.
- Давайте малышу больше информации о саде: расскажите о распорядке дня, о том, кто там работает (воспитатели, помощники, охранники), как просить о помощи, как себя защищать социально приемлемыми способами.
- И напоследок очень важный совет: никогда не спрашивайте ребенка, хочет ли он идти в сад. Важно дать понять крохе, что садик – это необходимый этап перед школой. Что все дети ходят в сад. Не давайте малышу почву для сомнений.

Удачи Вам, дорогие родители!