

Рекомендации по адаптации детей в детском саду

Адаптация детей в детском саду всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом как для ребенка и его родителей, так и для педагогов. Учет специфики адаптационного периода поможет не только найти правильный подход к ребенку, но и заложить предпосылки для его успешной социализации в новом коллективе.

Большинство детей начинают посещать детское учреждение в возрасте 2,5-3 лет. Для некоторых из них переход от домашней обстановки, знакомых и любимых игрушек, близких взрослых дается более или менее легко, и через 2-3 месяца они привыкают к детскому саду. Для других же он превращается в трагедию, чреватую нарушениями поведения, резким ухудшением здоровья, постоянными дисфориями (пониженный эмоциональный фон, плохое настроение), а в дальнейшем даже ранней невротизацией, ведущей к появлению множественных психологических и неврологических нарушений.

Для любого ребенка начало посещения детского сада – сильнейший стресс. Даже самый здоровый ребенок растеряется, впервые попав в совершенно новую обстановку, где нет мамы, которая помогла бы в ней разобраться, привыкнуть, освоиться; где много совершенно незнакомых детей, некоторые из которых плачут; ходят чужие взрослые, которых надо слушаться: они дают есть незнакомую еду из чужих тарелок, кладут спать в незнакомую кровать и нет любимого зайца, с которым всегда засыпаешь дома....

Основные особенности нормально текущего периода адаптации

- *Нарушение настроения*

Слезливость, капризность, подавленное состояние; возбудимость, агрессия (продолжительность от недели до 1,5 месяцев)

- *Нарушение сна*

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в разное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером (продолжительность от 1 до 2 месяцев)

- *Нарушение аппетита*

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. (продолжительность от недели до 1 месяца)

- *Понижение иммунитета*

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки. (продолжительность от 2 до 1,5 месяцев)

- *Нарушение поведения*

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков. (продолжительность от недели до 2 месяцев)

Как помочь ребёнку скорее привыкнуть к детскому саду

Уважаемые родители!

Если Вы решили отдать ребенка в дошкольное учреждение, то позвольте поделиться некоторым практическим опытом решения данного вопроса.

Скажем сразу: не стоит обольщаться радужными надеждами, что Ваш ребенок сразу легко и радостно будет ходить в детский сад каждый день, а вечерами будет встречать Вас веселым и довольным. Вы же сможете работать в полную силу и по плотному графику. Так случается, к сожалению, довольно редко. А в реальной жизни возможны и слезы, и болезни, и разочарования. Ваши иллюзии по поводу обязательного благополучия прохождения этого периода могут привести только к дополнительным стрессам. Закономерен вопрос: что же следует делать?

Возможные варианты привыкания.

Следует знать, что многие дошкольные учреждения организуют гибкий график приема детей. Это значит, что на все дети, записанные в группу, начинают посещать ее строго в назначенные день, а появляются постепенно, по несколько человек, на несколько часов и обязательно с мамой. И лишь потом на полдня без мамы. Если все это пройдет более-менее спокойно, только тогда можно оставить малыша в группе на весь день. Разумеется, на все это уходит довольно много времени – около месяца. Если ребенок в это время заболевает, то нужно вернуться к предыдущим этапам: снова не на полный день, снова с мамой. И так до тех пор, пока ребенок не привыкнет к детскому саду настолько, что его можно будет оставить на целый день. Такое вхождение в детский сад дает положительный эффект: дети легче привыкают к новой обстановке, меньше болеют, возникает педагогически контакт родителей с воспитателями, уменьшается число конфликтов взаимных претензии между ними

Огромная роль по смягчения периода адаптации принадлежит матери ребенка. Позвольте привести несколько примеров родительского поведения. Возможно, это поможет Вам избрать наиболее правильный и воспользоваться им.

Примеры родительского поведения:

1. Некоторые мамы не отпускают малыша от себя, берут на руки и чуть не плачут вместе с ним. Их утешения, адресованные ребенку зачастую утрированные и неумеренные. В этом случае ребенок дополнительно заражается чрезмерным волнение матери и это только усугубляет проблему адаптации.
2. Другие мамы «забрасывают» малыша в группу так, как если бы это было вполне привычное для них обоим дело, и моментально исчезают. Ребенок при

этом находится в полной растерянности, так как не представляет себе, что же произошло и что делать дальше. Для большинства детей эта растерянность завершается продолжительным плачем и стойким нежеланием пережить вновь такую ситуацию. Многие мамы приводят детей сразу на целый день, мотивируя это тем, что так ребенок быстрее привыкнет. Больше всего удивляет и тревожит не тот факт, что многие родители ведут себя так, будто нарочно пытаются как можно скорее избавиться от ребенка, а то, что испытывает малыш в такой момент, на сколько разрушительными могут быть для него последствия.

3. Теперь расскажем, как протекает адаптация у тех детей, чьи мамы отличаются эмоционально-уравновешенным характером и спокойствием. Такие мамы часто разговаривают с детьми, много им рассказывают; чувствуя страх и неуверенность ребенка, стараются рассеять их объяснениями. Для них характерен спокойный тон, ребенка они понимают, видят и слышат. Дети таких родителей самостоятельны, мало болеют, адаптируются легко.

Желаем успехов Вам и вашим детям!

