

«Особенности адаптации детей к детскому саду»



Отдавая ребенка в детский сад, мы меняем привычный уклад его жизни довольно серьезно. Попадая в незнакомую обстановку, вынужденно вступая в общение с незнакомыми людьми – даже взрослому человеку некомфортно и трудно. Что же говорить о маленьком ребенке, которому 2 или 3 года.

Процесс адаптации к детскому саду протекает у детей по-разному. Для одних перемены станут причиной небольшого беспокойства, напряжения, для других – стрессом, который может стать причиной сложной адаптации ребенка к саду.

Многое зависит от готовности самих родителей к поступлению в детский сад ребенка, от особенностей ребенка.

Психологи выделяют три степени адаптации к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

Легкая адаптация: Поведение ребенка нормализуется в течении двух-трех недель. У ребенка преобладает радостное настроение или эмоционально- спокойное устойчивое состояние.

Средняя адаптация: Эмоциональное состояние ребенка не стабильно в течении месяца. Наблюдается плаксивость, капризность, плохой аппетит. Отношение к близким при встрече или расставании – возбужденное (плач, крик).

Тяжелая адаптация: Ребенок плохо засыпает, спит не спокойно, возможно плачет во сне, вскрикивает. Реакции ребенка направлены на выход из ситуации (либо сильный плач, крик, двигательный протест, сопротивление, либо отсутствует активность при выраженных отрицательных реакциях - тихий плач, хныканье, подавленность, напряженность, стоны).

Причины тяжелой адаптации:

1. Психологическая неготовность ребенка к саду
2. Отсутствие навыков к самообслуживанию
3. Отсутствие опыта общения с незнакомыми взрослыми и детьми
4. Неумение занять себя игрушкой
5. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом сада

Многие родители, отдавая ребенка в детский сад, сами испытывают тревогу или, наоборот, не понимают, насколько это серьезно.

Задача взрослых в процессе адаптации – помочь ребенку справиться с трудностями, минимизировать стресс.

Что зависит от родителей?

1. Твёрдая уверенность в том, что сад ребенку нужен. Это правильное решение. Вы вместе с ребенком пройдёте все этапы адаптации, тревоги уйдут. Внутренний положительный настрой, который вы передаете ребенку на уровне эмоций. Ваш настрой будет опорой для ребенка.
2. Режим дня. Важно приблизить режим ребенка к режиму детского сада (ранний подъём, совместные игры, прогулка на свежем воздухе и т.д.).
3. Формирование навыков самообслуживания. Учим ребенка одеваться самостоятельно (шорты, майки, носки). Самостоятельно кушать

ложкой, пить из кружки. Мыть руки с мылом, вытирать руки полотенцем. Пользоваться туалетом или горшком.

4. Подготовительный этап. Информировать о том, что такое детский сад, что там делают дети, кто такой воспитатель. Можно поиграть в детский сад с мягкими игрушками. Можно подойти к любому детскому саду и показать, что делают дети на прогулке, чем занимаются дети в саду, что вечером всех ребятшек забирают домой.
5. Положительный настрой ребенка. Рассказывайте ребенку положительные стороны посещения детского сада «А у меня в саду был друг Ваня, мы с ним весело играли, катали машинки», «У нас в саду был добрый воспитатель, который читал интересные сказки...». Никогда не пугайте детским садом «Там тебя быстро научат хорошему поведению...», «Вот пойдешь в детский сад – там воспитатель тебя в угол поставит...».

Не допускайте негативных разговоров про сад и воспитателей при детях.

Важные правила адаптации:

1. Когда приводите ребенка в сад – говорите правду (если вы уходите на работу или по своим делам – так и скажите ребенку. Не обманывайте ребенка, что пошли в магазин. Это приведет к недоверию. А доверие ребенка к маме – необходимо.
2. При расставании с ребенком - говорите ласковые слова, обнимайте и уходите. «Долгие проводы – лишние слезы».
3. Когда приходите за ребенком – обязательно радуйтесь встрече с ним.
4. Важно установить контакт с воспитателем. Будьте сами доброжелательны к воспитателю. Конфликтные ситуации и

недоразумения решайте спокойно. Не критикуйте детский сад и воспитателя при ребенке!

Помните, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с мамой. Это тяжело для ребенка. Маленьким детям важно, чтобы их брали на руки, обнимали, гладили по головке, укладывали спать, говорили ласковые слова. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.

