

Первый раз в детский сад (адаптация ребёнка)



Первый раз в детский сад (адаптация ребёнка)

Ступени развития не перестают радовать и умилять родителей: узнаёт, улыбается, лепечет, сидит, берёт игрушки, ходит, начинает говорить, рассуждать, общаться. Какое счастье: сам начинает кушать, натягивает колготки, улыбается, научился пользоваться носовым платком, здорово! **Всё - пора в «люди», в садик.** Ребёнок должен знать, что на свете есть ещё и другие дети и их интересы.

Крохе необходимо учиться жить в коллективе, учиться самостоятельности. Особенно важен детский сад для ребенка, который в семье единственный, а также для тех детей, которые по тем или иным причинам не имеют возможности проводить свободное время в кругу своих ровесников.

Что касается частых болезней, то некоторые дети, поступая в детский сад, действительно начинают часто болеть. **Частые простуды бывают вызваны тем, что организм адаптируется к новым условиям существования.** Ребенок чаще болеет, посещая детский сад, совсем не потому, что воспитатели за ним плохо смотрят, как считают многие. Как правило, количество заболеваний и их продолжительность существенно сокращаются уже на втором году посещения детского сада, когда период адаптации завершается.

Главное преимущество детского сада - это общение и приобретение первого социального опыта. Находясь в коллективе сверстников, ребенок учится общаться с другими детьми, отстаивать свое собственное мнение и прислушиваться к чужому.

Маленького Васю впервые привели в детский сад, мама пообещала: «Ты поспишь, и я за тобой приду». Вася как-то смог уснуть (это порадовало педагога), но маму встретил плача, ночью просыпался, искал её. Наутро покорно пошёл в д/с. Войдя в группу, подошёл к кроватке, разделся и лёг. И так лежал весь день, пытаясь уснуть и приблизить встречу с мамой.

Как часто взрослые не думают, что обещают детям! Не понимают, что не может ещё малыш анализировать, предвосхищать будущее, он конкретно воспринимает обещания и слова, и, если мама оставила его даже пообещав скоро вернуться (ситуация - мама ушла в магазин, вышла к соседке и т. д.), это беда, горе, страх одиночества и незащищённости.

Посещая детский сад, первое время возможны изменения в поведении ребёнка: изменение настроения, частые капризы, нервозность и т. д. Поэтому родителям важно отнестись серьёзно к процессу **адаптации** (привыкания) ребёнка.

1. Первые дни желательно приводить малыша попозже, чтобы он не видел, как расстаются с родителями дети (некоторые плачут), это будет травмировать малыша.
2. Необходимо дома установить такой же режим дня, как и в детском саду.
3. Учите ребёнка самостоятельно выполнять то, что он может делать сам: кушать, садиться на горшок, одеваться.
4. Учите малыша свободно общаться с взрослыми и детьми. Ведь во время возникших трудностей дети обращаются за помощью к воспитателю, няне.

Если ребёнок боится взрослых, то он не сможет обратиться за помощью, когда она ему будет необходима.

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик 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. Т.е., как Вы уже поняли, каждый ребенок привыкает по-своему.

Надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте **взрослый** выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

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**.

По тому, как дети приспосабливаются к садику, их можно разделить на три основные группы.

Первая группа - дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются и простудные заболевания. Это наиболее неблагоприятный вариант. Но постепенно все может уладиться, и это во многом зависит от обстановки дома.

Во **вторую группу** попадают дети без нервных расстройств - они в детском саду "всего лишь" начинают часто болеть. Еще бы, происходит "обмен" всевозможными инфекциями. Подобную "прививку" могут выдержать далеко не все дети - у многих начинаются ОРЗ и прочие неприятности.

Наконец, почти половина детей составляет **самую благополучную группу** - они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием.

Обычно период адаптации составляет 3-4 недели.

У некоторых детей адаптация длится 2-3 месяца.

Сложно и долго адаптируются в детском саду дети, которые:

- являются единственными в семье;
- находятся под чрезмерной опекой родителей или бабушек;
- привыкшие к тому, что их капризам потакают;
- пользующиеся исключительным вниманием взрослых;
- не имеющие элементарных навыков самообслуживания;
- неуверенные в себе;
- страдающие ночными страхами;
- эмоционально неустойчивые;
- пережившие психологическую травму;

Чем сильнее эмоциональная связь матери и ребенка, тем сложнее будет протекать период адаптации в детском саду.

Правило № 1. Учитывайте возраст и эмоциональную привязанность.

Нельзя отдавать ребёнка в возрасте 1,2 года. Это период сильной привязанности к маме. Лучше отдавать ребёнка в ясли в возрасте полутора лет. А если позже, то лучше в возрасте от 2,6 до 3 лет.

Однако следует учитывать также и индивидуальные особенности.

Правило № 2. Ребенок должен идти в детский сад с желанием. Садик - это не тюрьма и не клетка, в которую помещают кроху от безвыходности ситуации. Это - радость общения, радость творчества, радость познания окружающего мира. Только с этой позиции родители должны рассматривать детский сад и только на радость должны настраивать ребенка.

Правило № 3.. Прежде чем отдать малыша в садик, поговорите с ним об этом. Для того чтобы сформировать у чада положительный настрой, расскажите ему о том, как вы сами в детстве его посещали. Постарайтесь

сделать рассказ интересным - в этом случае ребенок не будет бояться, что его ждет что-то плохое, а станет с радостью ожидать первого дня своей новой жизни.

Правило № 4.

Прежде, чем отвести чадо в детский сад, познакомьте его с воспитателями, с детьми. Первые несколько дней не оставляйте его там на полный день, даже если, по мнению педагога, ребенок не выказывал никакого беспокойства по поводу нахождения в новом коллективе.

Правило № 5. Избавьте ребенка от трудностей адаптации к новому режиму. Дети, не посещающие детский сад, живут по своему собственному расписанию: кто-то просыпается рано, кто-то - поздно; в разное время разные малыши ложатся спать, садятся за стол... В детском коллективе - свое расписание, свой режим, соблюдать который обязан каждый ребенок. Поэтому лучше приучить кроху заранее именно к такому режиму дня, который он будет соблюдать в детском саду. Его вы легко сможете узнать у воспитателя или заведующей.

Правило № 6. Приучайте ребенка к самостоятельности. В детском саду ребенку, конечно, помогут есть, но не будут уговаривать «скушать ложечку за маму, за папу» или включать мультфильмы. Совсем маленьким детям помогают одеться воспитатели; в более старшем возрасте ребенок должен уже кое-что уметь и сам. Безусловно, навыки самостоятельности прививаются не сразу. Однако в привычной домашней обстановке малышу будет гораздо проще научиться надевать колготки, застегивать пуговицы...

Самостоятельному ребенку будет проще, чем неприспособленному к самообслуживанию.

Правило № 7. Любя, не воспитывайте эгоиста. Проявляя свою любовь к ребенку, восторгаясь им, старайтесь не спровоцировать возникновения в его сознании мысли о собственной исключительности. Малыш должен знать, что родители и близкие люди с радостью выполняют его желания, а иногда и капризы, восхищаются им совсем не потому, что они обязаны это делать, а только потому, что любят его. Уступая ребенку, иногда просите и его пойти на уступки. Эгоистично настроенным детям в коллективе сверстников приходится порой туго. Не стоит забывать об этом.

Правило № 8. Предоставьте ребенку возможность эмоциональной разрядки. **В первые несколько дней малыш чувствует себя в детском саду скованно.** Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации крохе просто необходимо «выпускать пар» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. **Не ругайте** его за то, что он слишком громко кричит или быстро бежит - это ему нужно.

В том случае, если адаптационный период проходит слишком остро и значительно превышает допустимые сроки, имеет смысл посоветоваться с психологом.