

Как помочь ребёнку в период адаптации к детскому саду

Адаптация- это привыкание организма к новой обстановке. Это тяжелое время для каждого ребенка, большая нагрузка для малыша, как физическая, так и психологическая. Вся жизнь ребенка кардинальным образом меняется. Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, правилам поведения, характеру пищи, а самое главное с ним всегда рядом мама. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспособливаться и привыкать. Не все дети принимают новую обстановку и незнакомых людей сразу и без проблем. Большинство реагируют на них плачем и капризами.

В процессе адаптации дети часто начинают болеть, это связано с психическим напряжением, снижением иммунитета и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами. Часто у ребенка нарушается сон и аппетит. Утрачиваются приобретенные навыки, ребенок может перестать проситься на горшок, может затормозиться развитие речи, появиться грубость и упрямство.

Все эти изменения временные и являются естественной реакцией организма на новые условия жизни, поэтому родителям нужно набраться терпения и отнестись с пониманием.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет 2-3 недели. Подготовка к детскому саду начинается задолго до поступления – примерно за 2-3 месяца. Или раньше, когда вы уже получили путевку или решили отдать ребенка в частный сад. Первая ступень подготовки – твердое решение, что ребенок пойдет в садик. Вторая – непосредственная физическая подготовка малыша:

1. Самообслуживание.

Научите ребенка простым навыкам самообслуживания – по возрасту.

Узнать, чему точно нужно научить ребенка, поможет эта таблица:

Возраст	Навыки
2 года	<ul style="list-style-type: none">● кушать ложкой;● пить из кружки, не обливаясь;● умываться, мыть руки – при помощи взрослого вытирать их насухо;● проситься на горшок;● терпеть физиологические потребности – нужду, жажду;● узнавать свою одежду и свой шкафчик – где хранятся вещи;● знать предметы одежды и уметь их подавать;● помогать взрослому себя одевать;
2,5 года	<ul style="list-style-type: none">● одеваться с помощью взрослого;● раздеваться: снимать штаны, носки, кофту;
3 года	<ul style="list-style-type: none">● раздеваться полностью самостоятельно;● одеваться при незначительной помощи взрослого;● застегивать пуговицы или пытаться это сделать;● застегивать молнию;● говорить слова благодарности.

Если ребенок научится этому еще дома, он не будет испытывать лишние волнения в группе. Возможно, эти навыки притупятся на какое-то время: ребенок забудет попроситься

на горшок или первое время будет неаккуратно кушать в детском саду. Это нормально и со временем пройдет.

В любом случае, ребенок должен знать, что он умеет себя обслуживать: кормить, поить и просить о помощи – хотя бы посадить его на горшок (или вообще сказать о том, что он хочет в туалет).

2. Питание.

Важно не просто научить ребенка управлять ложкой, собственными руками и попадать в рот, но познакомить его со взрослой пищей. Каким бы маленьким и беззащитным не был ребенок при поступлении в садик, важно научить его простым навыкам: жевать, пить из кружки, держать ложку и о чем-то попросить. Это для малышей, которые отправляются в сад в полтора-два года.

Вне зависимости от возраста: нужно приблизить домашнее меню к рациону детского сада и познакомить ребенка с продуктами:

- творожной запеканкой;
- первыми блюдами: супами – гороховым, куриным, овощным;
- вторыми: котлетами, рыбой, макаронами, картошкой;
- кашами – овсяной, манной, гречневой;
- хлебом – белым, батоном, булочкой;
- омлетом или вареными яйцами;
- сыром;
- компотом.

Обычно эти блюда преобладают в детсадовском меню. Хорошо, если ребенок попробует их до первого визита в группу. Не обязательно вводить в домашний рацион на постоянной основе, нужно периодически давать пробовать их ребенку.

3. Разлука.

Первая разлука с мамой (папой, бабушкой или тем, кто большую часть времени проводит с ребенком) должна произойти еще до сада. Устройте несколько репетиций расставания – ненадолго, на 1-2 часа. Пускай ребенок узнает, что разлучаться – это нормально и естественно.

4. Сон.

Приучите ребенка засыпать в кровати без укачивания или других манипуляций. Можно сделать так: уложить ребенка, накрыть одеялом, а края одеяла заправить под матрас – создать такой кокон, в котором ребенку было бы комфортно засыпать. В саду детей укладывают примерно так же.

5. Режим дня.

Если режима никогда не было, важно приучить к нему ребенка хотя бы за 2-3 месяца до поступления в садик. Он может незначительно отличаться – максимум на час в большую или меньшую сторону. Постарайтесь максимально приблизить свой режим к подобному – детсадовскому. Установление режима начинается с ранних подъемов – примерно в 07:00 - 08:00 утра. Старайтесь кушать, спать и гулять с ребенком примерно в одно и то же время. Хорошо, если вы сможете соблюдать одинаковый режим в будние, выходные и в праздничные дни.

Это поможет ребенку скорее и проще адаптироваться к новой «взрослой» жизни. Ему не придется привыкать к другому новому распорядку и испытывать дополнительное волнение, стресс по этому поводу.

Смысл всего этого – оградить ребенка от лишних переживаний по поводу всего нового: режима, еды, окружения, людей. Пусть новыми для него будут люди и обстановка. А режим, продукты останутся прежними.

Оставайтесь спокойным, когда уходите

Прежде, чем отдавать ребенка в детский сад, убедитесь, что приняли правильное решение. Это значит, что после не придется сомневаться, жалеть о своем решении и еще – постоянно жалеть ребенка. Дети хорошо чувствуют родительскую тревогу и сомнения. И мгновенно их перенимают.

В детском саду разлука – неминуема. Хорошо, если до поступления в садик вы уже расставались с ребенком хотя бы на несколько часов. Если нет, то обязательно вводите это в практику. Тогда ребенок узнает, что в недолгой разлуке нет ничего страшного, мама возвращается и бояться нечего.

Мягко, но уверенно скажите, что вы идете на работу, а ребенок – в группу. Не сомневайтесь и не бойтесь, как ребенок будет там без вас. Он справится так же хорошо, как и вы.

Если ребенок плачет, кричит или капризничает, не ругайте его. Обнимите, похвалите, скажите, когда придете. Психологи говорят, что также важно принять эмоциональное состояние ребенка. Это значит, сказать о состоянии ребенка вслух и спросить, так ли это. Еще – ходить в садик нужно, чтобы учиться, играть, дружить (чем-то заниматься еще). Что там здорово. И пообещайте ребенку после сделать то, что он по-настоящему любит: погулять на площадке, почитать, пообниматься.

Создайте благоприятную атмосферу внутри семьи.

Проводите больше времени дома – так ребенок чувствует себя защищенным. Откажитесь на время адаптации – на 1-2 месяца от кино и шумных торгово-развлекательных центров. Они возбуждают, раздражают нервную систему ребенка, а это пока ни к чему. Главный раздражитель сейчас – детский сад и новое окружение. Для начала нужно справиться с ними.

Прощайтесь с ребенком каждый раз, когда уходите

Придумайте ритуал прощания: обнимайте, целуйте ребенка, машите ему руками и обязательно говорите, что вернетесь. Сообщите малышу, когда вы встретитесь снова: после сна, обеда или прогулки. Вот как примерно звучит такое обещание: «Я заберу тебя после сна» или «Я заберу тебя с прогулки». И обязательно держите слово – забирайте ребенка в точно обещанное время. Не опаздывайте, ведь ребенок будет ждать. Лучше всего, если воспитатель возьмет малыша на руки, вы с ним попрощаетесь и уйдете. Это хорошо работает – ребенок быстро успокаивается и понимает, что он в добрых руках.

Как прощаться нельзя:

- отвлекать ребенка и резко исчезать, чтобы тот не увидел и не заплакал;
- обманом заводить в группу, оставлять и убегать;
- запикивать в группу и закрывать перед носом дверь;
- плакать вместе с ребенком и не отпускать его в группу;

- злиться на него;
- ругать за то, что он не хочет идти в группу.

Увеличивайте время пребывания в саду постепенно.

То есть, приучайте ребенка оставаться в детском саду по чуть-чуть.

Важно следить за настроением, здоровьем, самочувствием ребенка, чтобы понять, насколько комфортно ему в саду. Если пока не очень, лучше забирать ребенка пораньше – во время первой прогулки или после обеда – до сна.

Водите ребенка в сад постоянно.

Чтобы адаптировать ребенка к детскому саду, нужно водить его туда постоянно (каждый день в течение 2-3 месяцев). Не делайте исключений: из жалости, скуки или чего-то ещё. Лучше заберите ребенка из садика пораньше – через пару-тройку часов.

Важно дать понять ребенку, что ходить в садик постоянно – важно, нужно и обязательно. Также важно обеспечить ему благоприятную обстановку и приятный психологический климат – это задача воспитателей. Задача родителей – разговаривать с ребенком о садике: хватить воспитателей, рассказывать о них и спрашивать, как прошел день в группе.

Разговаривайте с ребенком.

Спросите ребенка, как прошел его день в группе: что он кушал, какую поделку сделал или во что они с другими детьми играли. Даже, если ребенок не отвечает на вопросы прямо или ничего не рассказывает вообще, важно спросить его об этом.

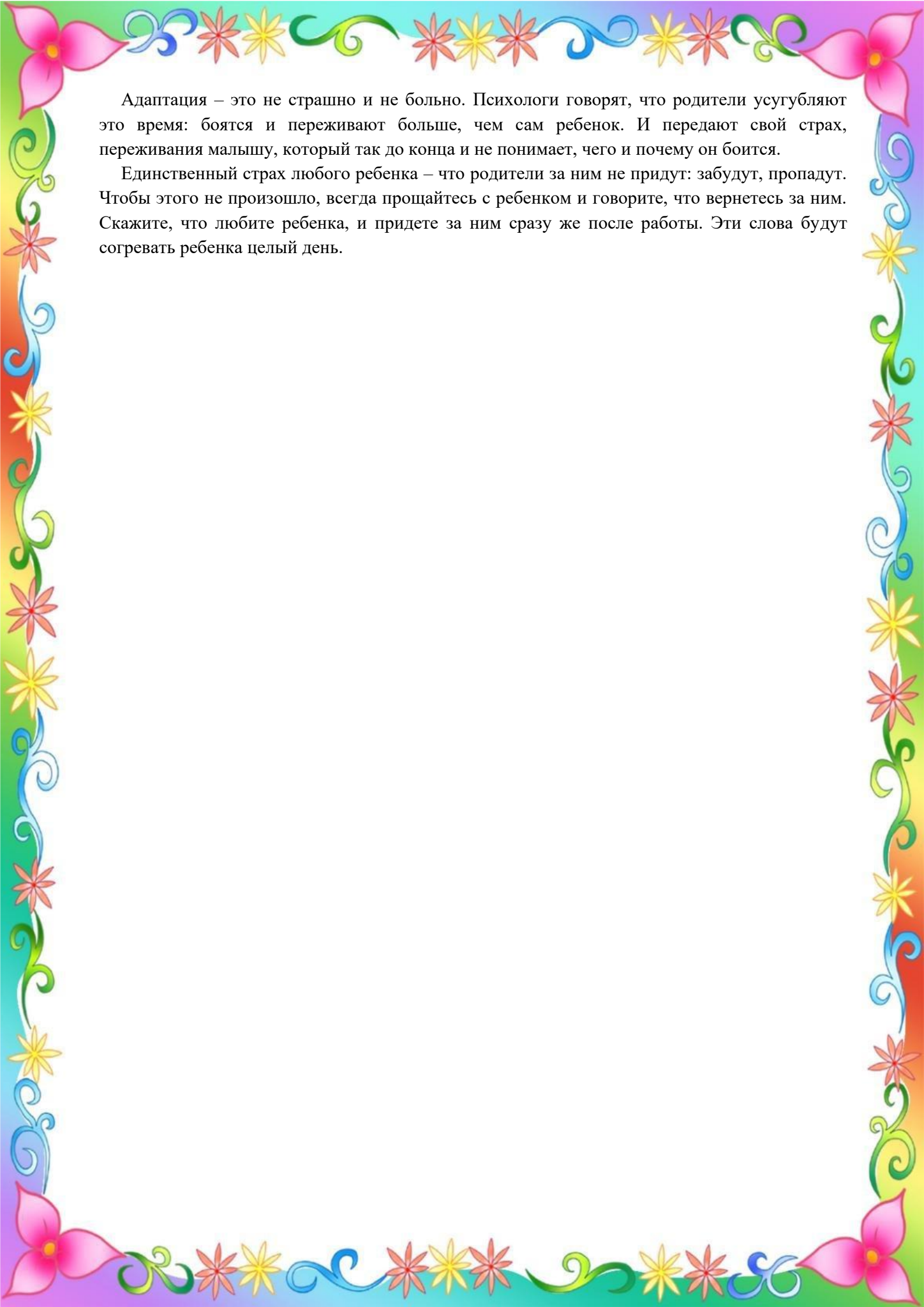
Можно обыграть это так: предполагать, чем ребенок занимался в группе и предложить ему отвечать на ваши вопросы. Получится примерно такой диалог:

- Ты сегодня рисовал?
- Да!
- Красками? ... Кого ты нарисовал? ... Тучку?
- ...
- Ты сегодня занимался физкультурой: прыгал, как зайчик, бегал, как собачка, да?

Дети любят, когда о них говорят и хвалят. Расскажите домашним, соседям и друзьям, что малыш теперь совсем как взрослый – ходит в садик. Покажите, какой рисунок он нарисовал в группе и похвалите. Обсуждайте дома детский сад: говорите про хороших воспитателей, хорошую обстановку и новых друзей, которые появились у ребенка. Отзывайтесь при ребенке о садике только в хорошем контексте – это вызовет у ребенка доверие к воспитателям, детям и саду в целом.

Дайте ребенку с собой игрушку или любимую вещь.

Чтобы ребенок не чувствовал себя одиноким, позвольте ему взять что-нибудь из дома: любимую игрушку или одежду. В детский сад можно брать игрушку: мягкую или безопасную (не слишком мелкую) – чтобы другие дети не пострадали. Некоторые родители делают так: дают ребенку мягкую игрушку и просят воспитателя (или самого ребенка) положить ее в кровать. Можно сказать, малышу, что в садик он ходит не один, а с любимым персонажем (героем, игрушкой), и тот защищает ребенка. Детям нравятся эти слова. Как вариант, можно надевать на ребенка привычную, любимую одежду, в которой он ходит дома.



Адаптация – это не страшно и не больно. Психологи говорят, что родители усугубляют это время: боятся и переживают больше, чем сам ребенок. И передают свой страх, переживания малышу, который так до конца и не понимает, чего и почему он боится.

Единственный страх любого ребенка – что родители за ним не придут: забудут, пропадут. Чтобы этого не произошло, всегда прощайтесь с ребенком и говорите, что вернетесь за ним. Скажите, что любите ребенка, и придете за ним сразу же после работы. Эти слова будут согревать ребенка целый день.