

Ваш ребенок идет в детский сад. Как пережить адаптацию?

Какое решение принять, когда есть выбор: отдавать малыша в садик или нет? Говорят, «домашние» дети очень трудно адаптируются в школе. Так ли это? До недавних пор считалось, что детский сад является по-настоящему необходимым звеном в развитии каждого ребенка.

Вашему малышу уже скоро 3, и путевка в садик на руках. Что нужно знать родителям, чтобы в будущем от посещения крохой этого дошкольного учреждения и у него, и у вас остались только самые приятные воспоминания?

Адаптационные процессы охватывают три стороны: ребенка, его родителей и педагогов. От того, насколько каждый готов пережить адаптацию, зависит конечный результат - спокойный ребенок, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение.

Три года — действительно лучший возраст для первого похода в садик. Некоторые родители думают, что основная цель посещения дошкольных учреждений — это приобретение новых навыков. «Пожалуй, я отправлю его в садик не раньше 4-х лет, тогда он сможет большему научиться», — думают они. Однако такое мнение ошибочно.

Новые знания и умения — лишь треть той пользы, которую даст хороший детский сад. Ведь кроме обучения дети играют и делают что-то сообща, занимаются спортом, музыкой, рисованием и иностранными языками, заводят друзей, учатся тому, как общаться со сверстниками и взрослыми людьми.

Все это нужно как трехлетнему, так и четырехлетнему малышу. И лучше ребенку вступить в коллектив не «новичком», а со всеми — так будет проще привыкнуть к новому ритму жизни.

Многим детям посещение садика приносит огромную пользу. Но не каждому ребенку он необходим. Посещение группы сверстников особенно ценно для единственного в семье малыша, не имеющего возможности общаться с другими детьми.

Многим детям посещение садика приносит огромную пользу. Но не каждому ребенку он необходим. Посещение группы сверстников особенно ценно для единственного в семье малыша, не имеющего возможности общаться с другими детьми.

Любому трехлетнему крохе необходима компания его ровесников не только для игр и развлечений, но и, самое главное, для приобретения навыков жизни в коллективе. Ребенку необходимо достаточное пространство, где он мог бы бегать и кричать; площадка, оборудованная тренажерами для выполнения физических упражнений, также игрушки, краски, книжки, пластилин, возможность посещения музыкальных занятий, спектаклей — все, что обогащает жизнь.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все меняется кардинальным образом. В привычном, сложившемся жизненном укладе ребенка появляются значительные изменения, принять которые не так то просто.

Адаптация ребенка к ДОУ сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

Адаптирующегося ребенка отличает:

- преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- утрата навыков самообслуживания;
- нарушение сна;
- снижение аппетита; • регрессия речи;
- изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;
- снижение иммунитета и многочисленные заболевания (последствия стрессовой ситуации) .

Первые дни в ДОУ

Общительные, активные дети будут чувствовать себя уверенно в новой обстановке с первых же дней. Не стоит заранее накручивать себя, представляя предстоящие проблемы. О них особенно любят рассказывать родители, чей опыт адаптации ребенка был менее удачным по тем или иным причинам.

Не стоит переживать и в том случае, если поначалу ваш малыш окажется робким и зажатым. Это поправимо. Дайте Вашему малышу немного времени... .

В первые дни приводите ребенка в группу на время. Утренние часы удобны тем, что дети заняты творческими мастер-классами и другими предметами. В обстановке общей увлеченности скучать по маме кроха вряд ли будет. Забирайте малыша сразу после занятий. Возможно, через некоторое время он захочет остаться и на прогулку, а затем и на обед. Таким образом, каждый день вы сможете оставлять ребенка в садике все дольше. За это время ребенок, скорее всего, привыкнет и полюбит как воспитателей, так и новых друзей. Ваша задача — дать возможность малышу самому захотеть остаться в группе.

Отбросьте беспокойства

Родители отдают своего ребенка в детский сад по разным причинам. Но даже если это решение не связано с серьезными жизненными потребностями семьи (например, обязательный выход матери на работу), оно поселяет чувство тревоги практически в каждом близком ребенку человеке. Именно тревоги, а не безграничной радости и успокоенности.

Расставание со своим крохой даже на полдня всегда болезненно для любой любящей мамы. Иногда мы беспокоимся больше, чем дети: а не простынет ли? будет ли ему там интересно? подружится ли с другими малышами?

Оставьте эти страхи. Заранее будьте уверены в том, что ваш малыш очень храбрый, умненький, общительный и здоровый. У него все получится!

И ни в коем случае не показывайте свое волнение малышу! Например, зацеловывая кроху перед тем, как оставить его в садике, или прощаясь с ним по нескольку раз. У ребенка возникает мысль: «Мама ведет себя не так, как обычно. Она переживает. Неужели со мной случится что-то ужасное, если я здесь останусь? Лучше я ее не буду от себя отпускать!»

И вот Ваш малыш в детском саду. Начинается непростой период адаптации к новым условиям жизни.

Адаптирующегося родителя отличает:

- повышенная тревожность;
- обостренное чувство жалости к ребенку и к себе;
- преобладание интереса ко всему, что связано с обеспечением жизнедеятельности ребенка (еда, сон, туалет) ;
- повышенное внимание к педагогам (от усиленного контроля до заискивания) ;
- многословность (задает много вопросов, интересуется подробностями и деталями из прожитого ребенком дня) .

Если ребенок боится

Если ребенок боится или просто отказывается идти в группу (и воспитатели с детьми тут ни при чем), то вы должны проявить твердость. Объясните малышу, что ему следует идти в садик точно так же, как родители каждый день ходят на работу. Лучше перебороть чувство страха в начале, чем поддаться ему.

Когда ребенок с трудом расстается с мамой, возможно, будет лучше, если некоторое время в садик его будет отводить папа.

Иногда ребенок спокойно ходит в группу первые несколько дней, но вдруг резко меняет свое настроение. Поговорите с воспитательницей: не ушибся ли, не обиделся ли на кого-то из группы, не испугался ли чего. Возобновите на время утреннее посещение садика. Поговорите с заведующей, возможно, вам разрешат находиться рядом с вашим ребенком. Но старайтесь держаться подальше и не мешать процессу адаптации.

Когда наступит конец адаптации?

Выделяют три степени адаптации:

- легкую (15-30 дней) ;
- среднюю (30-60 дней) ;
- тяжелую (от 2 до 6 месяцев)

По статистике, большинство детей, поступивших в ДОО, переживают среднюю или тяжелую адаптацию.

Проявите инициативу во взаимодействии с коллективом детского сада. Установите добрые и конструктивные отношения с воспитателями вашего ребенка. Обязательно обменяйтесь телефонами. Не стесняйтесь обращаться за советом или консультацией. Это всегда повышает самооценку собеседника и располагает его к вам.

Совет специалиста никогда не будет лишним!

Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции.

Это означает, что:

- при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;
- ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;
- малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
- ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в саду;
- восстановилась речь и нормальная (характерная для конкретного ребенка) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;
- нормализуется сон, как в детском саду, так и дома;
- восстанавливается аппетит.