

 Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего,

первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети

принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на детский сад плачем.

Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, капризничают и плачут перед

входом в группу.

 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.

 Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все

меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный

уклад ребенка в буквальном смысле этого слова врываются следующие изменения:

• четкий режим дня;

• отсутствие родных рядом;

• длительный контакт со сверстниками;

• необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;

• резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;

• особенности нового пространственно-предметного окружения.

 Адаптация ребенка к УДО 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;

• изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного

состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;

• снижение иммунитета и многочисленные заболевания.

 Родители отдают своего ребенка в детский сад по разным причинам. Но даже

если это решение не связано с серьезными жизненными потребностями семьи, оно

поселяет чувство тревоги практически в каждом близком ребенку человеке. Именно

тревоги, а не безграничной радости и успокоенности. И чем ближе день, когда малыш

переступит порог детского сада, тем все чаще дают о себе знать следующие проявления:

• в памяти всплывают эпизоды личного опыта посещения детского сада;

• начинается «маркетинг в песочнице» (разговоры с гуляющими мамами

на детской площадке);

• обостряется внимание к привычкам и навыкам ребенка, причем не только к

культурно-гигиеническим, но и к поведенческим;

• в общении с ребенком и друг с другом появляются слова «детский

сад» и «воспитательница».

 И вот 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;

• повышенное внимание к педагогам.

  Выделяют три степени адаптации:

• легкую (15-30 дней);

• среднюю (30-60 дней);

• тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

 По статистике, большинство детей, поступивших в УДО, переживают среднюю или

тяжелую адаптацию.

 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 двигательная активность дома, а затем и

в детском саду;

• нормализуется сон как в детском саду, так и дома;

• восстанавливается аппетит.

 Адаптация - это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к

новой обстановке. А для ребенка детский сад, несомненно, является новым,

неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему

приходится приспосабливаться.

 На то, как будет протекать процесс адаптации влияют следующие факторы:

1. Возраст;

2. Состояние здоровья;

3. Уровень развития навыков самообслуживания;

4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками;

5. Сформированность предметной и игровой деятельности;

6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада;

 С какими трудностями приходится сталкиваться малышу?

1. 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.

2. Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми

ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна

из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и

ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым,

обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

3. Дети раннего возраста эмоционально привязаны к матерям. Мама для них –

безопасный проводник на пути познания мира. 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.

4. Дома к ребенку не предъявляют требований к самостоятельности: мама может и

с ложечки покормить, оденет и игрушки уберет на место. Придя в детский

сад, ребенок сталкивается с необходимостью делать некоторые вещи самостоятельно:

одеваться, есть ложкой, проситься и ходить на горшок и т. д. Если у ребенка не развиты

культурно-гигиенические навыки, то привыкание идет болезненно, поскольку его

потребность в постоянной опеке взрослого не будет удовлетворена полностью.

И последнее, дольше привыкают дети, у которых сохранились вредные привычки:

сосать соску, ходить с подгузниками, пить из бутылки. Если избавиться от вредных

привычек до начала посещения детского сада, то адаптация ребенка пройдет более

гладко.

 Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:

• Тревога, связанная со сменой обстановки.

• Режим. Ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы.

• Психологическая неготовность ребенка к детскому саду.

• Отсутствие навыков самообслуживания.

• Избыток впечатлений. В УДО малыш испытывает много новых позитивных и

негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого - нервничать,

плакать, капризничать.

• Неумение занять себя игрушкой.

• Наличие у ребенка своеобразных привычек.

 К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из чашки;

- пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании, умывании.

Ребенок должен уметь сам есть, одеваться, раздеваться.

Ребенок должен уметь самостоятельно играть, убирать за собой игрушки,

самостоятельно ходить в туалет (или проситься, выражать свои мысли чувства и желания

вербально.

Самым главным навыком является, конечно, умение взаимодействовать в

коллективе. Ребенок должен уметь ждать, уступать, делиться игрушками, выполнять

требования воспитателя.

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые

затрудняют адаптацию ребенка.

Чего нельзя делать ни в коем случае

• Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании

или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую

реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно

неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз

напомните, что вы обязательно придете.

• Нельзя пугать детским садом. Место, которым пугают, никогда не станет ни

любимым, ни безопасным.

• Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести

малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда

тревога не пройдет вообще.

• Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу,

например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он

знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие

к самому близкому человеку.

Объяснять ребенку, что мама заберет его из садика, не оставит там навсегда.

Родители должны поддерживать в ребенке уверенность, что он самый лучший, самый

любимый, что от него не избавились, отдав в сад. Родители так же не должны чувствовать

себя виноватыми, что отдали ребенка в сад.

 Способы уменьшить стресс ребенка.

• необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня, соответствующий

режиму ДОУ.

• в первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов.

Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая

желание малыша, можно оставлять на целый день.

• каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он

получил впечатления. обязательно нужно акцентировать внимание на положительных

моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны

сформировать позитивное отношение к ДОУ.

• Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед

сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой

в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

• В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все

виды деятельности.

• Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается

идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много

интересного его ждет там.

Отдавая ребенка в ДОУ, родители могут столкнуться с трудностями:

• в первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на

ДОУ. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он

охотно соглашается идти в детский сад. Плаксивость – нормальное состояние

дошкольника в период адаптации. При терпеливом отношении взрослых она может

пройти сама собой.

• частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы.

Это не выход из ситуации.

• ребенок может привыкать к садику 2-3 месяца.

• сами родители должны психологически быть готовы к посещению ребенком

ДОУ. Спокойно относится к шишкам и синякам.

Рекомендуется:

• как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим

мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

• когда ребенок начинает весело говорить о садике, пересказывать события

случившиеся за день - верный знак того, что он освоился.

 Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно,

потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к ДОУ – это также и тест

для родителей, показатель того, насколько они готовы поддержать ребенка, помогать ему

преодолевать трудности.