«Адаптация детей к детскому саду, к новой группе»

Детский сад – это важный период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, опыт коллективного общения. Вопросы адаптации ребенка к детскому саду поднимаются и решаются уже не один десяток лет. 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. Родители часто бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны. Плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни многое меняется:

- появляется 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 ДОУ сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

Выделяют три степени адаптации:

легкую (15-30 дней);

среднюю (30-60 дней);

тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

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;

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

- восстанавливается аппетит.

С какими трудностями приходится сталкиваться малышу?

Следует помнить, что многие дети испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения. Эти страхи — одна из причин затрудненной адаптации ребенка. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в группе приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Дома к ребенку не всегда 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 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.

Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:

Тревога, связанная со сменой обстановки. Из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей.

Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого — нервничать, плакать, капризничать.

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. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). 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.

Не стоит устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую истерику. Твердо и уверено скажите малышу, что сейчас вы оставите его и придете за ним на прогулке (после обеда, сна). И сразу уходите. Можете договориться о «прощальном ритуале», например, что обязательно помашете ему в окошко.

Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (например, папа, бабушка).

Постарайтесь не делать перерывов в посещении садика в период адаптации, исключение — болезнь с температурой.

Способы уменьшить стресс ребенка.

Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.

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.

Рекомендуется:

Дома играйте в «детский сад», пусть игрушки возьмут на себя роли «деток» и «воспитателей», это поможет не только вам узнать, как воспринимает новое место ваш ребенок, но и поможет ему отреагировать неприятные эмоции и напряжение.

Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!

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.

Когда ребенок начинает весело говорить о садике, пересказывать события случившиеся за день — это верный знак того, что он освоился.

Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Ребенок имеет полное право грустить и плакать при расставании с вами. Но если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», время в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!