

Адаптация ребёнка к детскому саду.

Адаптация детей – процесс неоднородный, поэтому специалисты выделяют несколько периодов, характеризующихся выраженностью негативных реакций. Конечно, подобное разделение довольно условно, однако помогает понять, насколько успешным будет привыкание.

- Первый этап – он же острый. Основная его особенность – максимальная мобилизация детского организма. Ребёнок постоянно возбуждён и напряжён, неудивительно, что родители и педагоги отмечают плаксивость, нервность, капризность и даже истеричность. Помимо психологических изменений, можно обнаружить и физиологические перемены. В некоторых случаях отмечается увеличение или уменьшение частоты сердечного ритма, показателей кровяного давления. Повышается восприимчивость к инфекциям.

- Второй этап называют умеренно острый, поскольку выраженность негативных реакций снижается, а ребёнок приспосабливается к изменившимся условиям. Отмечается снижение возбудимости и нервности малыша, улучшение аппетита, сна, нормализация психоэмоциональной сферы.

- Третий этап – компенсированный – стабилизирует детское состояние. В заключительном адаптационном периоде происходит полное восстановление психофизиологических реакций, ребёнок успешно вливается в коллектив. Более того, он может приобрести новые умения – например, самостоятельно одеваться.

Чем дольше ребенок жил дома по режиму дня, схожему с распорядком в детском саду, тем проще в этом отношении пройдет для него период адаптации. Поэтому, если до сих малыш дома живет по собственному графику, в задачу родителей входит приблизить его к садовскому режиму дня.

Подъем должен быть в 6-30 – 7-30, чтобы вовремя успевать в сад, отход ко сну – не позже 20-30, чтобы малыш успевал выспаться.

Учитывая, что адаптация — это всего лишь способ детского организма и психики приспособиться к новым условиям, отметим, что она может проходить по-разному у детей 4-5 лет и зависеть от темперамента и здоровья малыша. Чтобы все прошло максимально гладко, нужно:

- ограничить ребенку время просмотра телевизора и компьютерных игр;

- больше читать малышу;
- придумать для него спокойные и интересные игры;
- активно проявлять понимание и любовь.

Чего делать нельзя:

- ругать детей за плач и запугивать;
- посещать места скопления народа;
- негативно отзываться о саде или воспитателе в присутствии ребенка;
- забирать малыша позднее всех;
- успокаивать его фразами «не надо плакать», «не бойся» и прочими, способными вызвать негативное отношение к себе как к трусливому и капризному.

Нужно понимать, что адаптация в детском саду — это испытание для ребенка, а также особое эмоциональное состояние. Чаще всего ребёнок 4-5 лет испытывает из-за этого целый букет отрицательных эмоций, среди которых гнев и агрессия. Но также в этот период его одолевает жажда новых знаний и обычное детское любопытство. И на этом нужно стараться делать основной акцент.

Особенно тяжелая адаптация может сопровождаться нарушениями социальных навыков, речи и даже двигательной активности. Ребенок не в состоянии сам одеваться, мыть руки, становится излишне подвижным или медлительным. Как только все эти признаки начнут сглаживаться, можно будет сделать вывод о том, что адаптация подходит к концу.

Рекомендации для родителей:

Чтобы ребенок как можно быстрее и проще адаптировался в детском саду, родителям нужно научиться соблюдать ряд простых правил:

- Не показывайте беспокойство и страх, оставляя ребенка в саду.
- Не ругайте малыша за проступки и капризы в саду в ваше отсутствие, чтобы не закреплять у него негативные ассоциации с садом.
- Не поддавайтесь уговорам ребенка оставить его дома на несколько дней. Таким способом вы только ухудшите ситуацию.
- Водите ребенка в сад только здоровым.
- Общайтесь с воспитателями, проявляйте интерес к жизни ребенка в группе детей.

- Дома смотрите с малышом позитивные мультики и читайте книжки на тему детского сада.

- Разговаривайте с ребенком, объясняя ему, что в саду он не останется навсегда.

- Поощряйте желание малыша пойти в садик.

- Не чувствуйте себя виноватыми за то, что отправили малыша в детский сад.

Для того чтобы в детском саду чувствовать себя комфортно, малыш должен обладать определенными навыками.

1. Уметь самостоятельно раздеваться и одеваться (в сад лучше надевать детям одежду без сложных застежек).

2. Уметь убирать за собой игрушки по требованию.

3. Посещать туалет при необходимости или сообщать о позывах воспитателю.

4. Уметь общаться с детьми.

Последний пункт в данном случае самый важный, так как именно умение наладить контакт с окружающими делает период адаптации 4-5 летнего малыша в саду безболезненным. Чем проще для ребенка будет делиться игрушками, ожидать или выполнять поручения, тем проще ему будет привыкнуть к новой обстановке.

Как помочь детям привыкнуть к детскому саду?

Очень важно проявлять интерес к процессу, своим примером показывая ребенку, как вам нравятся новые перемены и как хорошо вы относитесь к саду и воспитателям. Расстроенные родители, испытывающие чувство вины, станут для малыша доказательством того, что сад в жизни их семьи — это что-то действительно плохое.

Очень важно наладить контакт с воспитателем и настоять на том, чтобы он учитывал интересы и привычки ребенка хотя бы на начальном этапе. Чтобы малыш шел в садик если не с удовольствием, то хотя бы без слез, его нужно мотивировать. Расскажите крохе о том, какие там красивые игрушки и как интересно гулять вместе с детками на детской площадке.

Лучше будет придумать особый ритуал прощания без слез и истерик, закрепляя его день за днем.

Забирая ребенка из садика, расспрашивайте его о проведенном дне, хвалите и подбадривайте, напоминайте о том, каким он стал самостоятельным и как сильно вы им гордитесь.

В заключение отметим, что родители должны понимать: сложно будет только на начальном этапе. Со временем, когда пройдет период адаптации, малыш будет с удовольствием ходить в сад навстречу новым друзьям.