

Советы педагога-психолога

Адаптация ребёнка к детскому саду

Добрый день, сегодня я хочу поговорить на важную и актуальную тему. Адаптация ребенка к детскому саду. Совсем скоро в сентябре малыши переступят порог дошкольных учреждений. И сегодня я хочу рассказать вам как сделать процесс адаптации быстрее и проще. Еще расскажу вам для чего нужен детский сад ребенку и вам, если у вас есть сомнения отдавать ли ребенка или нет.

Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем, истериками и болезнями. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Также все зависит от возраста. Чем старше ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться. Самый лучший возраст для детского сада это 3 года.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка. Сейчас мы эти причины рассмотрим и разберем как с ними справиться.

- Тревога, связанная со сменой обстановки (ребёнок до 3 лет ещё нуждается в усиленном внимании). При этом 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), меняется режим (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал). В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же, личный режим дня ребёнка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в ДОО).

Итак как же справиться с этими причинами: Чтобы снизить тревогу ребенка, в период перед поступлением в детский сад можно начать

рассказывать ребенку сказки о садике, можно взять его любимы игрушки и поиграть в детский сад, можно проигрывать различные модели поведения ребенка, тогда столкнувшись с этим в саду ребенок будет более спокойный.

Начните заранее приучать ребенка к режиму дня детского сада, так ребенку проще будет адаптироваться к новым требованиям. Особенно это касается сна, чаще всего именно дневной сон вызывает у ребенка отрицательные эмоции. В детском саду дети спят с часу до трех, можно потихоньку приучать ребенка к такому режиму.

Следящая причина плача это

- Избыток впечатлений. В ДОО малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и, вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

Чтобы избежать нервного перевозбуждения, на время адаптации к детскому саду необходимо создать ребенку спокойную обстановку дома, не посещать детских комнат с аттракционами, шумных мест, представлений с детскими аниматорами. Такая эмоциональная нагрузка в добавок к адаптации может привести к тому, что нервная система ребенка не выдержит и он заболеет.

Следующая причина:

- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду. Как правило детям в возрасте до трех лет тяжело самостоятельно одеться на прогулку, помыть руки, покушать. Конечно же в детском саду всегда помогут ребенку, но что бы упростить этот процесс выбирайте обувь на липучках, одежду на молнии, а не 15 мелких пуговичках, которые будет тяжело застегнуть и расстегнуть, принесите в детский сад запасную одежду, т.к. в этом возрасте дети часто могут пролить на себя воду, еду, главное принести запасной комплект колготок и трусов, в этом возрасте у детей частенько бывают аварии, трусы потребуются чтобы переодеть в сухое. Попробуйте научить ребенка самостоятельно обуваться, мыть руки и главное постарайтесь приучить ребенка к горшку, ребенку в панперсах гораздо тяжелее адаптироваться к детскому саду.

Следующая причина:

- Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными

особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой или же наоборот ребенок подвержен гиперопеке. Часто это может происходить из – за неготовности родителей отдать ребенка в детский сад. Бывают мамы испытывают чувство вины за то что отдают ребенка в садик, сами нервничают, плачут в присутствии ребенка, ребенок считывает эмоциональный настрой родителей и сам тревожится из –за этого адаптация затягивается или ребенок вовсе не может адаптироваться к детскому саду. Представьте ребенку и так страшно идти в незнакомое место к незнакомым людям, а если еще и мама плачет или нервничает, значит там совсем, что ужасное и ребенок наотрез отказывается идти в детский сад. Поэтому главное в период адаптации – это ваш родительский настрой вы должны быть сто процентно уверены в пользе детского сада для вашего ребенка, вы должны всячески поддерживать его, проявлять свою любовь, не в коем случае не наказывать и не пугать детским садом, будешь плохо себя вести я тебя не заберу домой из садика или пожалуйста воспитателю она тебя накажет, такие манипуляции приводят к затягиванию адаптации и выработке отрицательных эмоций к детскому саду.

Для того чтобы быть спокойным родителем необходимо понимать для чего же сад нужен ребенку:

1. Это конечно же коммуникация со сверстниками. Ребенок учится общаться с другими детьми своими ровесниками. Приобретает необходимые навыки и умения при решении спорных вопросов (если на детской площадке мамы как правило сами разруливают какие-то конфликтные ситуации между детьми, то в детском саду дети учатся договариваться самостоятельно). Дети учатся играть, принимать правила игры, где-то настаивать на своем, где-то уступать, все это способствует развитию эмоционально-волевой сферы ребенка. У ребенка развивается самостоятельность, в бытовых навыках.
2. Ребенок привыкает к порядку к режиму дня, что в дальнейшем будет большим плюсом при поступлении в школу и позволит смягчить кризис 7ми лет.
3. В детском саду идет всестороннее развитие ребенка, занятия проводятся в разных форматах и по разным направлениям, дети занимаются математикой, лепят, рисую, занимаются музыкой,

физкультурой, а при необходимости подключаются специалисты и логопеды и психологи.

4. Для родителей детский сад тоже очень важен, в первую очередь для мам которые выходят на работу, и также для мам которым необходимо просто восстановить свой ресурс, ребенку нужна наполненная мама а не уставшая и выгоревшая за весь день.

И так как же облегчить процесс адаптации.

- В первые дни не следует оставлять ребенка в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. Советуетесь с воспитателем и психологом в детском сада он подскажет вам когда лучше оставлять ребенка на сон, а потом и на весь день.

- Если ребенок плачет перед садиком, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше. Но не затягивайте момент прощания с ребенком, чем дольше вы сидите с ним в раздевалке, тем больше ребенок понимает, что сможет своими слезами вас удержать, это будет усиливать истерику и затягивать процесс адаптации. Предложите помахать вам рукой в окно, когда вы выйдете из сада. Обязательно проговаривайте с ребенком чем он может заняться в детском саду, с какими игрушками поиграть, какие книжки посмотреть, так ему будет спокойнее. Также расскажите чем займетесь и вы, сходите в магазин, на работу или приготовите ребенку вкусный обед. Ребенку важно знать , что вы не просто отдаете его потому что он надоел, у вас тоже есть дела.

- Каждый раз приходя за ребенком в сад используйте правило трех минут, это когда течении первых трех минут после встречи вы обнимаете ребенка спрашиваете как у него дела, какие он получил впечатления (если ваш малыш сможет с вами объясниться). Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, так родители способны сформировать у ребенка позитивное отношение к детскому саду.

- Обязательно поддерживайте иммунитет ребенка, в период адаптации ребенок может очень часто болеть, может терять аппетит и даже немного похудеть. Проконсультируйтесь с педиатром, возможно стоит пропить курс витаминов.

- А главное будьте спокойны сами, тогда адаптация ребенка пройдет более легко и быстро.

Вот такие краткие советы, надеюсь они вам помогут.

Желаю Вам и ваши детям легкой адаптации!