Адаптация детей к детскому саду. Вопросы и ответы

 Психолог УДС «Кулагер» г. Алматы

 Ибрагимова Жанна Мухаметбековна



В первую очередь детский сад для ребенка – место, где он может приобрести опыт социализации, где он получит развитие и обучение. Ребенок идет в детский сад. Наверное, нет родителей, которые бы не хотели, чтобы этот этап прошел легко, спокойно, чтобы малыш с удовольствием и без криков сразу же пошел в детсад. Но так бывает довольно редко. Чаще дети первые несколько дней или недель плачут, не хотят отпускать маму. И в этом нет ничего необычного. Для ребенка начало посещения садика — это стресс. И наша с вами задача — смягчить его настолько, чтобы он прошел незаметно и без неприятных последствий. Само слово адаптация означает процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды, и в общем сводится к тому, что ребенка не сразу оставляют на целый день в группе. Сначала на небольшой промежуток времени (к примеру, на 30 минут), увеличивая период пребывания в детском саду до целого дня. Но лучше подготовиться до того, как малыш начнет ходить в садик. Процесс адаптации важен как для психологической сферы, так и для физиологической.

Поэтому предлагаю вам несколько правил для родителей, чтобы адаптация ребенка прошла как можно легче и быстрее.

**Физиологическая адаптация**

Отдавать ребенка в детский сад лучше в теплое время года, когда дети большую часть времени проводят на прогулке. Так ребенку будет легче адаптироваться, поскольку игры на свежем воздухе, песочница — все очень напоминает привычные условия его повседневной жизни.

За неделю-две до начала посещения садика приучить ребенка к режиму, который установлен в саду и ввести в рацион ребенка блюда, которые готовят в саду. Таким образом, на 2 стрессовых момента станет меньше. Ребенок должен привыкнуть просыпаться утром (например, в 7:00), спать днем с 13:00, завтракать и обедать примерно в то же время, что и в саду. Тогда ему будет легче привыкать к его условиям.

Навыки самообслуживания. Научите малыша одеваться, раздеваться, есть ложкой, отучите от одноразовых подгузников. Конечно, если вам приходится отдавать ребенка в детский сад в очень раннем возрасте, то эти навыки могут быть еще не сформированы на достаточном уровне. Главное, чтобы ребенок хотел и пробовал самостоятельно одеваться или есть, а также умел попросить о помощи. Тогда он будет комфортнее и увереннее чувствовать себя среди сверстников, среди которых найдутся те, что умеют делать это самостоятельно.

**Психологическая адаптация**

Сформировать положительную установку на сад. Это очень важный пункт! Никогда не пугайте ребенка садиком. Такие фразы, как: “Успокойся, иначе отведу в сад”, “Вот пойдешь в садик — увидишь!” способны сформировать у ребенка установку на то, что в саду плохо и его следует избегать всеми силами. Не используйте фразы, содержащие негатив для ребенка (“А в саду тебе придется такое есть!”, “Вот пойдешь в садик, а там надо делиться с детьми!”) Рассказывайте о садике, гуляйте возле него, наблюдайте за детьми на его площадке, комментируя все, что увидели.

Следует учесть и то, что у ребенка младшего дошкольного возраста потребность в общении со сверстниками только формируется. Из-за неумения договориться и несформированности навыков совместной игры часто возникают конфликты. В итоге первые дни в детском саду оставляют негативное впечатление и, как результат, следуют яростные отказы от дальнейшего посещения, слезы, истерики, психосоматические заболевания.

Некоторые дети первое время ходят в детский сад с удовольствием. Но, как показывает опыт, родители рано радуются. Слезы и истерики могут начаться через неделю, а то и больше после начала посещения ребенком детского сада, когда эффект новизны пройдет. Новые игрушки будут уже не интересны, да и ребенок к этому времени разберется, что не все так здорово в детском саду.

Во время адаптации ребенка к детскому саду у него может нарушиться сон, снизиться аппетит, у части детей регрессирует речь и утрачиваются навыки самообслуживания. У ребенка в период адаптации к детскому саду преобладают отрицательные эмоции; двигательная активность либо сильно падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности. Все эти негативные сдвиги в детском организме проходят, когда адаптация заканчивается.

**Эмоциональные особенности ребёнка.**

 В эмоциональном плане ребёнок чувствует себя защищенно, когда мама и папа рядом и это его спокойный эмоциональный фон. Если резко сменить привычную обстановку, то ребёнок по меньшей мере будет испытывать дискомфорт. Поэтому стоит подводить его к этому постепенно, таким образом он поддастся влиянию взрослых, поймёт роль воспитателя, будет его слушаться и чувствовать себя с ним свободно.

**Интеллектуальное и социальное развитие.**

Социально, дети нуждаются в обществе и стремятся приспособиться к другим людям. Способствуйте ему, рассказывайте, как он должен вести себя в садике с другими детками, воспитателем, будьте объективны. Через родителей ребенок определяет, что важно, а что нет, подражает всему и заинтересован угождать им. Поэтому ваша реакция во время расставаний и встреч в детском саду весьма значима для него, так как он будет вести себя соответственно. Необходимо помнить, что на основании родительских слов формируется его самооценка, и стараться не называть ребёнка плаксой, ревой и т.д. и не говорить что он вас позорит, устраивает истерики и тому подобное. Интеллектуально малыши всё время стремятся узнать что-то новое, находясь в детском саду дети заметно «вырастут» во всех сферах деятельности .

**Понятие”Я’’**

Малыши в данном возрасте эгоцентричны т.е. на первом месте стоит “Я”, мои желания, мне, моё, как я хочу. Некоторые мальчики и девочки ходят в садик по настроению, попеременно, то напрочь отказываясь идти, или наоборот просят поскорее отвести их. Спокойно подходите к этой задаче, выясните причину и конструктивно её разрешите. Если это просто каприз (обычно так и бывает), лучше настоять на своём решении, потому что потом ребенок будет манипулировать таким образом постоянно. Если думаете, что есть какая то проблема, лучше уступить ему, пока не разберетесь в ситуации. Обычно в первое время ребенку трудно привыкать к новой обстановке. Для того чтобы быстрее и лучше освоиться в детском саду, существует период адаптации.

**Иммунитет**

Укрепляйте иммунитет, обеспечьте правильное питание. Если необходимо, пропейте курс витаминов (здесь лучше проконсультироваться у вашего лечащего врача), не забывайте про фрукты и овощи, богатые полезными веществами. Желательно не водить ребенка в сад при появлении явных признаков простуды (сопли, кашель), даже если кажется, что это скоро пройдет. В этот момент уже слабеет иммунная система, и состояние может резко ухудшиться, а при вирусном заболевании от него могут заразиться другие дети. В начале периода адаптации иммунитет может снизиться, скажутся волнения, стрессы ребенка, и организму нужно время, чтобы научиться противостоять незнакомой микробной среде. Если разумно подойти к периоду приспособления, иммунитет улучшится и даст организму нужную защиту.

**Знакомство с группой и воспитателем**

Ребенок более уверенно себя чувствует, если он знает, что ему надо делать, когда, к примеру, он захочет в туалет; знает к кому ему нужно подойти и попросить о помощи, что делать, если не понравится какое-нибудь блюдо и т.д. Придя в группу, расскажите, где находится туалет, познакомьте его с воспитательницей, объясните, что именно её он должен слушаться, она ему будет помогать во всем. Если ваш малыш еще очень маленький для таких пояснений, походите с ним по комнате, покажите игрушки, поговорите с воспитательницей о том, как он обычно просится в туалет, и лучше подготовить запасной комплект одежды. Спрашивайте воспитателя, как он ведет себя в группе, легко ли он успокаивается, часто ли капризничает, как кушает.

**Наблюдайте и спрашивайте**

Наблюдайте за тем, как ребенок ведет себя дома, как спит, кушает, какое у него настроение. Спросите, весело ли он провел время, чем занимался, было ли ему интересно, с кем познакомился. В очень редких случаях бывает, что дети даже в течении месяца чувствуют себя плохо, выглядят грустными, не желают ходить в садик, могут терять в весе. В этом случае стоит вернуться к теме «детский сад» спустя несколько месяцев (поговорите в этом случае с руководством сада). Во второй раз малышу будет немного проще адаптироваться, и это принесет ожидаемый результат.

В этот непростой для всех период жизни вам надо просто любить ребенка, каким он есть, и показывать ему вашу безусловную любовь.

Литература:

1. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации / Сост. Н.В. Соколовская. - Волгоград: Учитель, 2008. - 188 с.

2. Айсина Р., Дедкова В., Хачатурова Е. Социализация и адаптация детей раннего возраста // Ребенок в детском саду. - 2003. - №5. - С.49-53.

3. Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. - М.: Просвещение, 1991. - 228 с.

4. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. - 1989. - №1. - С.57-64.

5. Белкина В.Н., Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ. - Воронеж: Учитель, 2006. - 236 с.

6. Божович Л.Н. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: Проспект, 2002. - 414 с.

7. Ватутина Н.Д. Ребенок поступает в детский сад. - М.: Просвещение, 1993. - 170 с.