

Привыкаем к садiku вместе, или что такое АДАПТАЦИЯ?



Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

С поступлением ребёнка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения.

Все эти изменения обрушиваются на ребёнка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д.

Опыт показывает, что наиболее благоприятен для адаптации к детскому саду возраст 2,5 – 3,5 лет. В этот период ребенок стремится быть самостоятельным и «взрослым», просыпается потребность в расширении круга общения и потребность в контактах, совместных играх со сверстниками. Эти психологические характеристики возраста являются основой для мягкой адаптации к садiku. Более раннее или позднее с точки зрения возраста привыкание к условиям детского учреждения чаще сопровождается трудностями.

Подготовку к посещению детского сада необходимо проводить за несколько месяцев до его начала. Подготовка заключается в том, что вы максимально приближаете домашние условия к тем, что ожидают его в детском саду. Во-первых, это касается режима дня. Малышу будет значительно легче адаптироваться, если он будет вставать рано утром, и последовательно выполнять все пункты режима детского сада (завтрак, прогулки, дневной сон, занятия).

Во-вторых, попытайтесь начать кормить ребенка пищей, которая будет похожа на меню дошкольного учреждения.

В-третьих, помогите ребенку максимально овладеть информацией о детском саду. Существуют специальные пособия и книги, которые подробно рассказывают о жизни детского садика (какие там шкафчики, стульчики, игрушки, воспитательница).

Весь период адаптации ребенка к детскому саду делят на:

- Острый;
- Подострый;
- Заключительный.

В остром периоде у малыша будут выраженные изменения его состояния (как физического, так и эмоционального). Нарушается аппетит, сон, поведение. У некоторых детей отмечается регресс (то есть обратное развитие) навыков. То есть малыш может начать плохо говорить, справлять физиологические потребности в «штанишки».

Подострый период характеризуется постепенным освоением новой внешней среды. У детей улучшается аппетит, постепенно нормализуется сон. И только затем восстанавливаются социальные навыки и речь.

Заключительный

Адаптацию можно считать законченной, если у ребенка нормальный аппетит, сон, обычное активное поведение.

Плач ребенка не является свидетельством его плохой адаптации. Некоторые малыши еще долго плачут при расставании. Главное, чтобы после вашего ухода поведение ребенка было обычным. Если кроха и по прошествии двух месяцев ни с кем не общается, негативно настроен к детям и воспитателю, не интересуется происходящим в группе – то у ребенка признаки тяжелой адаптации и требуется консультация детского психолога для решения этой проблемы.

Кому адаптироваться легче?

- Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события.
- Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший "старт".
- Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.
- Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Уточните заранее расписание дня в саду. Для того чтобы легко встать утром, ложиться нужно не позже 20:30.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам,

которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не разговаривали об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам. И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы (или другие родственники) работают в саду.

Чем могут помочь родители?

В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.

- В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется "отсыпаться", значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
- Не перегружайте малыша в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
- Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

Типичные ошибки родителей

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду. 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 не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держаться слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.

- Стоит избегать разговоров о слёзах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.
- 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 наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и 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 не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Скорее всего, ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребёнком, говорить приветливые слова фразы: я соскучилась по тебе, мне хорошо с тобой. Обнимайте ребёнка как можно чаще, гладьте по спинке, целуйте.

Все будет хорошо!



Подготовила педагог-психолог
Постникова Е.И.