

Родителям об особенностях адаптации детей к детскому саду

Ваш малыш подрос. Он узнает родителей, улыбается, сидит, берет игрушки, лепечет, начинает говорить, рассуждать, общаться. Какое счастье! Сам начинает кушать, улыбаться, научился пользоваться ложкой! Пришла пора идти в детский сад. Ребенок должен знать, что на свете есть и другие дети. Многие из вас волнуются, тревожатся о том, будет ли хорошо ребенку в детском саду, не начнет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании с родителями. Иными словами, насколько успешно ребенок сможет адаптироваться, то есть приспособиться к среде детского сада, к его условиям. Эти опасения не случайны. Процесс адаптации может привести к позитивным и негативным результатам.

Два основных критерия успешной адаптации:

- внутренний комфорт;
- адекватность поведения.

Отрыв ребенка от дома, родных, встреча с новыми взрослыми могут стать для ребенка психогенным фактором, стрессом. Малыш воспринимает эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. По силе переживаемых ощущений, эмоций такое состояние можно сравнить с разрывом пуповины ребенка при рождении. Это объясняется тем, что жизненный опыт ребенка, приспособление к новым условиям (а любое приспособление требует разрушения некоторых сложившихся связей и быстрого образования новых) сопряжено с трудностями, особенно в раннем детстве. Поэтому очень важно осуществить плавный переход из семьи в детский сад.

Все вышеперечисленное имеет особое значение для психологического и физического здоровья ребенка, его развития и успешного комфорта пре-

бывания в детском учреждении. К сожалению, этот процесс протекает зачастую сложно и болезненно. Посещение детского сада становится стрессовой ситуацией. Ребенок испытывает внутренний дискомфорт, который приводит к капризам, истерикам, отказам от еды, сна, общения со сверстниками, болезнями. Появляются нежелательные для его возраста привычки (снова начинает сосать палец, грызть ногти). Это свидетельствует о трудностях адаптационного процесса. Трудности в адаптации испытывают чрезмерно опекаемые в семье дети, дети, у которых не привиты элементарные навыки самообслуживания, самостоятельности. Родители, несмотря на стремление ребенка сделать что-то самостоятельно, стараются помочь ему - так быстрее, меньше хлопот.

Ребенок чувствует себя в детском саду беспомощным и не приспособленным к новым условиям. Дети, привыкшие к общению только с родителями, лишенные возможности общаться со сверстниками, также испытывают трудности, потому что навык общения уже сформирован (ребенок должен видеть, что существуют такие же, как он, дети, со своими потребностями, желаниями). Наличие у ребенка стереотипов, которые формируются в семье, и накладывают отпечаток на его поведение, и затрудняют процесс адаптации.

Например, ребенок приучен засыпать только в том случае, если рядом ложится мама. Итак, чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, необходима подготовительная работа с ним. Помогут в этом следующие советы:

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте парки, детские площадки, приучайте к игре в песочницах, ходите на дни рождения друзей, новогодние праздники...

2. Максимально приближайте домашний режим к распорядку дня в детском учреждении (упорядочить часы сна, бодрствования, питания и т.д.), при выполнении режимных моментов поощряйте и развивайте детскую самостоятельность. О предстоящем поступлении в детский сад беседуйте с

ним, как о радостном событии. Воздержитесь говорить о собственных опасениях в присутствии ребенка. Придите заранее в детский сад и познакомьтесь с обстановкой, с детьми, с воспитателями... Лучше это сделать, когда дети гуляют на улице или играют в групповой комнате. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи нуждается. Определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Не оставляйте ребенка на целый день. Не опаздывайте, хотя бы в первые дни забирайте ребенка вовремя. Дайте ребенку в детский сад любимую игрушку, уговорите оставить ее переночевать в садике, а наутро снова с нею встретиться. Если ребенок не соглашается, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими детьми. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, не было ли ей грустно. Таким образом вы узнаете, как ребенку удастся привыкнуть к детскому саду. Поиграйте с ребенком с домашними игрушками в детский сад, распределите роли детей, воспитателей. Помогите игрушке найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя на игру на положительные результаты.

Эти советы помогут заботливым родителям грамотно и безболезненно помочь своему ребенку пережить процесс перехода из дома в детский сад.