

Адаптация к детскому саду. Минимализируем сложности.



Посещение детского сада – один из поворотных моментов в жизни ребенка. Впервые он будет вдали от дома на несколько часов без компании любящих родителей. Многие малыши быстро принимают новую ситуацию и легко привыкают к существующим новшествам. Однако иногда адаптация ребенка в детском саду занимает немного больше времени.

Расставание с мамой – это основная проблема ребенка, начинающего посещать детский сад. Семья – первая и долгое время единственная среда, в которой ребенок растет и развивается, в которой происходит его социализация. Между детьми и родителями, особенно матерью, обычно существуют очень сильные эмоциональные связи.

Драма расставания с близкими блокирует знакомство малыша с новой средой: ребенок настолько сосредоточен на своих эмоциях, что не обращает внимания на окружающее его в детском саду, даже если оно не несёт никакой опасности и вполне дружелюбно. Дети в этой совершенно новой ситуации ведут себя совсем по-другому, и их реакция может быть неожиданной. Некоторые из них быстро адаптируются к новому окружению и через несколько дней расстаются с матерью и охотно уходят к воспитателю и детям. Другие жалко плачут и цепляются за маму. Есть и такие, у которых возникающие невротические реакции вынуждают родителей оставаться с ними дома до тех пор, пока они не достигнут необходимой степени зрелости.

Если вы решили посещать детский сад с малышом, помните некоторые советы:

1. Перед тем, как привести ребенка в детский сад, постарайтесь научить его самостоятельно мыть руки; снимать простую одежду; кушать, пользоваться туалетом.
2. Постарайтесь приспособить ритм дня к режиму детского сада.
3. Во время пребывания ребенка в детском саду надевайте одевайте ему легкую в использовании одежду: футболки, платья или свитер должны достаточно свободно одеваться через голову; юбки, леггинсы, шорты, штаны или колготки должны быть эластичными и просторными; обувь: безопасная, не скользкая, легко одевается, застегивается на липучки; помните о запасной одежде.
4. Процесс адаптации ребенка к новой ситуации должен начаться за много недель до начала посещения сада. Родители должны демонстрировать радость и волнение за своего малыша, идущего в детский сад.
5. Постарайтесь в игре познакомить будущего дошкольника с ситуациями, которые могут возникнуть в группе.
6. Чтобы будущий дошкольник не боялся новых людей, стоит оставлять его на время с подружкой или соседкой, которым вы доверяете.
7. Очень важна реакция родителей при первом посещении учреждения. Ваше беспокойство помешает малышу войти в группу. В таком случае лучше попросить папу или дедушку сопроводить его.
8. Процесс адаптации должен быть постепенным. Стоит потратить первую неделю или две, чтобы потихоньку продлевать время, проведенное ребенком в учреждении. Это очень важно, так как позволяет ребенку сформировать положительный имидж нового места.

9. Чрезвычайно важно пообещать, что вы заберете своего ребенка в определенное время и сдержите его. Опоздание или уход от малыша на более длительный срок может закончиться травмой и нежеланием продолжать оставаться в учреждении.

10. Родители не должны отказываться от того, чтобы оставить детей в детском саду, даже если их отчаяние кажется им невыносимым. Малыш быстро обнаружит, что его плач может повлиять на маму или папу, и начнет каждый раз использовать этот тип поведения.

11. Если вы попрощались со своим ребенком, не заглядывайте в группу, или в окно.

12. У большинства малышей есть любимая игрушка, которая дает им чувство защищенности. Позаботьтесь о том, чтобы эта игрушка была с ним при первых посещениях детского сада, с разрешения воспитателей.

13. Очень важно проявлять интерес к происходящему в детском саду. Родители должны интересоваться опытом малыша, но не проявлять настойчивости. Стоит дать ребенку отдохнуть 20-30 минут после возвращения домой, а затем поинтересоваться, как прошел его день.

14. Приготовьтесь к изменению поведения вашего ребенка сразу после того, как он или она вернется из детского сада (ребенок может быть чрезмерно возбужденным, сонным, плакать и т. д.). Дайте ему возможность заниматься любимым делом. Возвращение домой – это также время, которое следует использовать по максимуму для углубления эмоционального контакта с ребенком, для совместной игры, прогулки и получения положительных впечатлений.

15. Вам необходимо приложить все усилия, чтобы ребенок чувствовал себя любимым и нужным, чтобы он знал, что может рассчитывать на вас, потому что это дает ему чувство, что вы всегда вернетесь за ним. Чем больше времени, интереса и понимания вы предложите своему ребенку, тем быстрее он окажется в новой реальности.

16. Адаптация детей к детскому саду будет быстрее, если они будут знать, что пребывание в учреждении – это нормальное явление, через которое проходят все. Малыши хотят услышать об опыте своих родителей и их приключениях в этом возрасте. В первую очередь стоит поговорить о том, что доставило наибольшую радость.

17. Откровенные разговоры о детском саде. Рассказы о распорядке дня, который ожидает ребенка в учреждении, или о том, как будут выглядеть игровая и спальня. Также стоит объяснить ребенку, что правила дошкольного образования важны и их необходимо соблюдать.

Для облегчения расставания можно использовать следующие методы:

- **Короткое прощание.** Долгие разговоры, поцелуи, объятия, бесконечные "Дай пять" мешают ребенку и родителю расстаться.

- **Ритуалы.** Перед тем, как пойти в детский сад, стоит определиться со способом расставания, будет ли это поцелуй, рукопожатие, или объятие. Первые несколько дней, безусловно, будет трудно поддерживать, но со временем ваш ребенок привыкнет к этому.

- **Говорите правду.** Скажите ребенку, что пора расстаться, и вы вернетесь «после обеда». Вы должны сообщить ребенку после какой деятельности его заберете. Время малышу еще понять трудно.

- **Хорошие сообщения.** Никогда не используйте фразу «не бойся», потому что вы даете понять своему ребенку, что он может чего-то бояться. Вместо этого скажите: «Развлекайся», «Я уверен, что твой день будет прекрасным». Помните об улыбке и теплом голосе, которые помогут вашему ребенку обрести уверенность в том, что «детский сад – это весело».

- **Терпение.** Адаптационный период может быть долгим. Помните, что многое зависит от вас, воспитателя и ребенка. Стоит быть чутким к эмоциям малыша. Крик и негативные эмоции с вашей стороны только усугубят ситуацию.

Помните, что каждый ребенок приспосабливается в своем темпе и по-своему. Роль родителя – поддерживать и сопровождать ребенка в это напряженное время и помогать в создании имиджа детского сада как безопасного места, где ребенок может чувствовать себя спокойно и непринужденно.

Исследования показывают, что тяжелая адаптация 3-летнего ребенка к детскому саду во многом влияет на его более поздние отношения со сверстниками и другими людьми. Поэтому очень важно, чтобы родители помогли ему выйти на новый этап, позаботившись о его комфорте и чувстве безопасности.