Адаптация ребенка к детскому саду

Лебедева Марина Александровна
Воспитатель первой квалификационной категории

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 38 «Рябинушка»

Йошкар –Ола, 2022

Многие дети, поступая в детский сад, в адаптационный период становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными и тревожными. Это связано с тем, что не удовлетворяется одна из базовых потребностей – **потребность в безопасности и защищенности.**

Ребенок впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же, как и другие. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. А малыш раним, его организм функционально не созрел, ему трудно приспосабливаться. Нужна помощь взрослых: родителей и воспитателей.

Как же сделать этот процесс менее болезненным?

Как вообще происходит адаптация и что это такое?

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Т.е., каждый ребенок привыкает по-своему.

Однако, можно отметить некоторые закономерности:

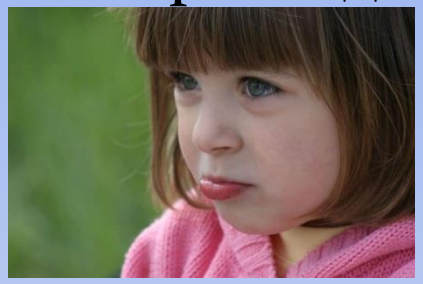
- всегда нелегко привыкают к детскому саду единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация;

- мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

- осложняющим фактором адаптации будет необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть сразу принятыми в группе.

Виды адаптации

Адаптацию малыша к детскому саду можно разделить на три вида:



При длительной адаптации

(до нескольких месяцев)

у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо - резкие перепады настроения, частые срывы и капризы.

Кроме того, малыш очень часто болеет (в данном случае болезнь нередко связана с нежеланием ребенка идти в детский сад). Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют.

При быстрой адаптации

(приблизительно в течение месяца)

Ребенок вливается в новый коллектив безболезненно, ему там комфортно, он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад.

Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации «срывы» все же возможны.

При менее длительной адаптации
(в среднем, этот период длится до двух-трех месяцев)

ребенок более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически "всплакнуть", но ненадолго.

Чаще всего в это время заболеваний не избежать.

Вне зависимости от типа ребенка, в первое время вероятность подхватить вирус очень высока.

Практические советы

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно?

- Главное правило таково: **спокойна мама – спокоен малыш.** Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.
- **Вечером вместе подготовьтесь к детскому саду:** какую игрушку возьмете "в гости", что наденете (одежду повесить на стульчик), посмотрите выполнено ли поручение воспитателя и др. педагогов.

- **И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.**

Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

- **При утренних или вечерних истериках не акцентируйте все внимание на уговорах,**

напоминайте о самых ярких впечатлениях детского сада и спокойно объясните, что Вам нужно работать и что Вы обязательно вечером его заберете. При встрече спокойно разговаривайте с ребенком, поблагодарите воспитателя за интересно проведенное время и рассказывайте дома о дошкольном учреждении, воспитателях, детях только хорошее.

- **Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.**

  Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

- **Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания)

- **Если ребенок переживает из-за того, что мама может не забрать его из садика, может помочь следующий прием:** при расставании положите ребенку в кармашек какой-нибудь ненужный ключик, предварительно сказав, что это ключ от квартиры и Вы боитесь его потерять. Не забудьте обязательно упомянуть, что без этого ключика Вам домой никак не попасть, а поэтому он должен за ним внимательно присматривать.

- **У вас должен быть свой ритуал прощания** (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»).

  После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. **Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.** Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети плачут минут 5-10 и успокаиваются.

- **Приводите ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров** (психологический комфорт: ребенок готов идти на контакт, воспринимать информацию)

- **Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях вашего ребенка**, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается.

- **Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 7 часам утра и оставляют до вечера.**

Наблюдая за реакцией ребенка нужно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду.

Организационные моменты

- *Мы продолжаем приучать ребенка к самообслуживанию.* Хорошо, если малыш будет уметь самостоятельно кушать, хотя бы частично одеваться-раздеваться и, конечно, ходить в туалет.

- *Одевать ребенка в садик*

нужно по принципу

не "последних тенденций в моде",

а удобства и комфорта.

По опыту родителей, самой практичной одеждой являются колготки, легкие футболки или рубашки (в зависимости от сезона), сандалии на липучках.

С собой обязательно нужно давать *запасной комплект (лучше - несколько) одежды* в случае "непредвиденных обстоятельств".

- *Для тех детей, кто еще не контролирует процесс мочеиспускания во время сна*, необходимо принести клеенку, пеленку, запасную пижаму и трусики.

- Отдельная тема – ***еда в детском саду***. Вопреки распространенному мнению о том, что пища там невкусная и малопривлекательная, смеем заверить, что это не так.

- Рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей – в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д. В том, что многие дети отказываются есть детсадовскую еду – вина отчасти их родителей, которые «приучили» их к другому рациону питания.

- Поэтому совет родителям простой – **приучайте детей к обычной и здоровой еде** – супам, кашам, салатам и т.д. – и тогда проблем с едой в садике не будет.

- Если у вашего ребенка **аллергия**, при поступлении в детский сад в медицинской карте должны быть указаны конкретные аллергены. Следует также предупредить всех воспитателей и медсестру, что ваш ребенок аллергик, на какой продукт у него возможна негативная реакция, и указать, что из еды ему нельзя давать в детском садике.

- Также есть дети, **не отличающиеся хорошим аппетитом с рождения.**

Незнакомый коллектив,

отсутствие мамы,

смена привычного уклада жизни.

Все это сказывается на эмоциональном состоянии малыша. Как следствие, снижается аппетит, а у детей ранимых, с неустойчивой нервной системой он может и вовсе пропасть. Мало того, некоторые дети в адаптационный период отказываются от еды и дома.

Мы, не в коем случае, не заставляем ребенка кушать, это может вызвать отрицательное отношение к детскому саду и нежелание его посещать.

Поэтому воспитатель предлагает познакомиться с теми или иными продуктами или блюдами, которые для него новые.

Будет ли малыш есть в детском саду?
Это зависит не только
от обслуживающего персонала
дошкольного учреждения,
но и от родителей.

В первую очередь, хотелось бы сказать о том, что проблему следует решать обязательно в комплексе, не ограничиваясь одним питанием. Речь здесь и о постепенном привыкании, и о возможности для ребенка после детского сада выплеснуть накопившееся напряжение и так далее.

Уважаемые родители,

- Переход на новый режим должен быть постепенным, акцент стоит делать, в том числе, и на режим питания, нужно приблизить домашний режим питания к «детсадовскому».
- Это и беседы, игры в детский сад. Например, поиграйте в «столовую» (особенно если ваш ребенок отказывается от еды или плохо ест). Расскажите про труд поваров: детки их не видят, но повара, как и воспитатели, очень стараются, чтобы каждому из ребятишек было комфортно, как дома.

- Поиграйте в «зайку, который не кушал в детском саду». Расскажите в доступной форме, как дети на всевозможных занятиях тратят много энергии, а организм просит вернуть ее и покушать, иначе он просто может заболеть.
- Каждое утро настраивайте ребенка на прием пищи, говорите ему о том, что обязательно нужно хотя бы все попробовать. Если невкусно или еще не хочешь есть, съедаешь столько ложек, сколько тебе лет (почему-то эта цифра магическая для многих детей). Если окажется вкусно, доедаешь дальше.

Часто ребенка отталкивает вид нового блюда, ведь дети – те еще консерваторы, но после трех-четырех «обязательных ложек» многие из них входят во вкус.

- Обращайте внимание на меню в детском саду.
- Всегда интересуйтесь у ребенка, что он кушал в течение дня.
- Часто ребенок после того, как его забирают из детского сада, просит кушать. Это совсем не значит, что он голодный. Психологами выявлен тот факт, что таким образом дети восполняют тот недостаток внимания, который они недополучили, в течение дня без мамы.

- Во-первых, ребенок принимает привычную пищу в знакомой для себя обстановке (дома), т.е. удовлетворяется одна из базовых потребностей - в безопасности и защищенности.

- Во-вторых, пока он кушает, все внимание мамы сконцентрировано на нем и это доставляет ребенку огромное эмоциональное удовлетворение.

Не делайте ошибок

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

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 «держать слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

- **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 может навести 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.

Помощь нужна еще и маме!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь.

Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях!

Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает.

Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

Чтобы помочь себе, нужно:

- ***быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье.***

Например, когда маме просто необходимо работать. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Даже если мама имеет возможность остаться дома, все равно необходимо приводить ребенка в детский сад, чтобы не нарушать режим. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится.

И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

- ***поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание.***

Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установился режим.

Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача. Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

- ***воспользоваться помощью.*** Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать воспитатель или психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации.

Пожалуйста, прислушайтесь к нашему мнению. Есть индивидуальные случаи адаптации, когда ребенку необходим определенный щадящий режим.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков. Ребенок начнет говорить о садике, рассказывать стихи, объяснять, что они делали на занятиях, вводить Вас в курс своих дел.

Благодарю
за
внимание!