

## **Адаптация ребёнка к детскому саду**

Педагог-психолог Щукина А.А.

Вопрос об определении ребенка в детский сад, когда он подрастает, становится очень важным для каждой семьи. Однако взрослым необходимо знать, как помочь малышу пройти период адаптации, который заключается в плавном переходе от семейной домашней атмосферы к условиям дошкольного учреждения.

Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

- Тревога, связанная со сменой обстановки (ребёнок до 3 лет ещё нуждается в усиленном внимании). При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство (встречает, пусть и доброжелательных, но чужих людей), и режима (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал). В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же, личный режим дня ребёнка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в ДОО).
- Избыток впечатлений. В ДОО малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и, вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.
- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.
- Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой.
- Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.
- Личное неприятие контактирующих с вашим малышом взрослых. Такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.

### **Способы, позволяющие уменьшить стресс у ребёнка.**

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям.

Так, рекомендуется приучать ребёнка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму ДОУ.

- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился. Придерживаясь данного совета все режимные моменты в группе не вызовут у вашего ребенка реакции протеста, что в свою очередь положительным образом скажется на его поведении.

- Желательно дома укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике, рассматривая все положительные моменты.

- В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно.

По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желание малыша и рекомендации воспитателя можно оставить его на целый день в ДОУ.

- Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше. Но будьте внимательными – не стоит самим «расчувствоваться», ведь дети на интуитивном уровне чувствуют какое настроение у родителей. Этим вы сами можете навредить своему малышу.

- Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления (если ваш малыш сможет с вами объясниться). Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

### **Типичные ошибки родителей.**

Родители, отдавая ребёнка в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь это психологическая неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребёнка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребёнка за слёзы. Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Всё, что нужно малышу, – это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу.

Родители должны знать, что ребёнок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца.

Ещё одна ошибка родителей – пребывание в состоянии беспокойности, тревожности. Забота об общественном мнении, внутренний дискомфорт, волнение, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего, нужно успокоиться, дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Родителям очень важно понимать, что ребёнок проходит адаптацию к новым условиям жизни.

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 беспокойность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребёнку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегчённо вздыхают и уже не так много внимания, как раньше уделяют малышу. Мы рекомендуем, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она всё также рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, – это верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему, преодолевать трудности.

### **Рекомендации родителям.**

- 1) Каждый день оставляйте время на беседы с ребёнком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети гуляют и играют, маме надо заняться делами семьи).
- 2) Заранее спланируйте прогулки на территорию детского сада. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребёнка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.
- 3) С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.
- 4) Ещё до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в детском саду, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.

- 5) Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.
- 6) Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тётке. Научите ребёнка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.
- 7) Поиграйте с ребёнком дома в игру «детский сад». Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.
- 8) Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.
- 9) Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребёнка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребёнке.

### **Что надо знать о своём ребёнке?**

Иногда нам кажется, что у нас очень хороший ребенок. Мы удивляемся, почему им часто недовольны педагоги, почему никто с ним не дружит. И делаем спасительный вывод: педагоги несправедливы, а дети — глупые, невоспитанные. И совершаем роковую ошибку. Чтобы избежать этого, а также чтобы правильно строить семейную педагогику, надо знать возрастные психологические особенности своих детей. Тогда вы сможете сравнивать возможности и достижения вашего ребенка с требованиями возраста, готовить детей к ним, учитывать особенности и затруднения каждого возрастного периода, его сензитивность (наиболее благоприятные и оптимальные периоды) для развития каких-то сторон, качеств и свойств личности.

Зачастую можно услышать от родителей такую фразу: «Я знаю, что нужно моему ребенку!». Такие родители строят жизнь ребенка по своему образцу, а потом удивляются, что эта жизнь не удалась. Беда в том, что такой стереотип отношений между поколениями сложился у нас в стране давно и крепко укрепился в сознании. Родители полностью считают себя властителями будущей жизни ребенка. Очень часто они программируют систему взглядов, профессию своих детей, тем самым подавляя в них личность и возможность более полно реализовать свои способности! Как только ребенок заявляет о себе как о личности, возникает проблема.

А чему? Потому что многие родители не способны сказать себе: Это мой ребенок, но у него свои ценности, мой долг помогать их реализовать. Родители видят свою задачу в другом: я сделаю его жизнь такой, чтобы он был счастливым! Родители исходят из того, что ребенок, даже взрослый, не имеет главного — жизненного опыта, а у родителей он есть, и они могут помочь сыну или дочке избежать ошибок. Возникает такое суждение, когда у родителей нет уверенности, что ребенок правильно выберет

свой путь. Как правило, при таком отношении родители реализуют свои идеи и свои планы в детях и делают это неосознанно. Психологи, изучая мотивы и цели, которые ставили в своей системе воспитания родители, выяснили, что преобладал следующий мотив: «Пусть мой ребенок реализует то, что мне не удалось осуществить!». А когда же у сына или дочери жизнь не получается, родители ищут виноватых в образовательном учреждении, на улице, среди друзей, но не думают, что виноваты сами.

### **Чтобы воспитать человека нужно...**

1. Принимать ребенка таким, каков он есть, чтобы при любых обстоятельствах он был уверен в неизменности вашей любви к нему.
2. Стремиться понять, о чем он думает, чего хочет, почему ведет себя так, а не иначе.
3. Внушать ребенку, что он все может, если только поверит в себя и будет работать.
4. Понимать, что в любых проступках ребенка следует винить прежде всего себя.
5. Не пытаться «лепить» своего ребенка, а жить с ним общей жизнью: видеть в нем личность, а не объект воспитания.
6. Чаще вспоминать, какими были вы в возрасте вашего ребенка.
7. Помнить, что воспитывают не ваши слова, а ваш личный пример.

### **Нельзя....**

1. Рассчитывать на то, что ваш ребенок будет самым лучшим и способным. Он не лучше и не хуже, он другой, особенный.
2. Относиться к ребенку как к сбербанку, в который родители выгодно вкладывают свою любовь и заботу, а потом получают ее обратно с процентами.
3. Ждать от ребенка благодарности за то, что вы его родили и выкормили: он вас об этом не просил.
4. Использовать ребенка как средство для достижения пусть самых благородных, но своих целей.
5. Рассчитывать на то, что ваш ребенок унаследует ваши интересы и взгляды на жизнь (увы, они генетически не закладываются).
6. Относиться к ребенку как к неполноценному человеку, которого родители могут по своему усмотрению лепить.
7. Перекидывать ответственность за воспитание на педагогов бабушек и дедушек.

### **Как отвечать на детские вопросы?**

1. Отнеситесь к вопросам детей с уважением, не отмахивайтесь от них.
2. Внимательно вслушайтесь в детский вопрос, постарайтесь понять, что заинтересовало ребенка в том предмете, явлении, о котором он спрашивает.
3. Давайте краткие и доступные пониманию дошкольника ответы, избегайте сложных слов, книжных оборотов речи.
4. Ответ должен обогатить ребенка новыми знаниями, побудить к дальнейшим размышлениям и наблюдениям.
5. Поощряйте самостоятельную мыслительную деятельность ребенка, отвечая на его вопросы встречным: «А ты думаешь как?»
6. В ответ на вопрос ребенка постарайтесь вовлечь его в наблюдения за окружающей жизнью, перечитать книгу, рассмотреть вместе с вами иллюстративный материал.
7. Отвечая на вопрос ребенка, воздействуйте на его чувства. Воспитывайте в нем чуткость, тактичность к окружающим людям.
8. Если ответ на вопрос не доступен пониманию ребенка, не бойтесь ему сказать: «Пока ты еще мал. Пойдешь в школу, научишься читать, узнаешь многое и сможешь сам ответить на свой вопрос.»