

Адаптационный период в детском саду

Адаптация к детскому саду – тяжелое время для каждого ребенка. Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков. Ведут себя дети в этом период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателями, третьи реагируют достаточно спокойно.

Выделяют три фазы адаптации:

- 1. Острая фаза, или период дезадаптации – в это время у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушения сна, аппетита, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение: могут появляться упрямство, грубость и даже регресс в речевом развитии – 10-15 дней.*
- 2. Собственно адаптация – в этом период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, нормализуется поведение – в течение месяца.*
- 3. Фаза компенсации – дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психологических процессов – от 2 до 6 месяцев.*

Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин: от возраста, состояния здоровья ребенка, от особенностей нервной системы и т.п.

Следует помнить, что после длительных перерывов (например, после летних каникул) ребенок проходит процесс адаптации заново. Чтобы сделать этот период менее болезненным, важно уделять ребенку в это время особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

И решение проблем

Способы уменьшить стресс ребенка

Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома

для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.

Для того чтобы процесс адаптации к условиям детского сада был наиболее успешным, необходимо заранее приучать и говорить с ребенком о детском саде. Желательно еще летом (если вы осенью идете в сад) проходить с ребенком мимо детского сада и рассказывать ему о детях, которые играют вместе, которые слушают воспитателя, вместе за ручку ходят... Нужно, говорить о предстоящем посещении детского сада, как о радостном событии, ни в коем случае не как о наказании ("вот пойдешь в сад, там не будут смотреть, что ты кашу не ешь - заставят. "). Описывайте, как красочно будет на утренниках, какие интересные занятия: рисование красками, лепка, физкультура и т. д.), что в группе у каждого ребенка есть своя кровать, стульчик, что дети вместе кушают, спят, играют, гуляют на улице. Если у Вас есть теплые воспоминания о своем детсадовском детстве, поделитесь ими с ребенком.

Не пугайте малыша воспитателем - настраивайте ребенка (и себя) на добро, внимание, понимание. Выясните, насколько трудно ребенку оставаться без Вас. Чтобы ребенок безболезненно переносил разлуку с родителями, он должен расти в дружеской, гостеприимной семье, в доме - гости, родственники, малыши "выходит в свет" - общается с другими детьми в присутствии мамы. Семья, ведущая замкнутый образ жизни, не учит ребенка контактировать с незнакомыми людьми - малыш будет сильно переживать из-за разлуки с родителями. Хорошо, когда у мамы есть возможность ненадолго оставлять малыша на кого-то из семьи (папа, бабушка). Если малыш остро реагирует на расставание с родителями, до садика он не дорос.

Признаки готовности к недолговременной разлуке: малыш может оставаться без родителей со знакомыми взрослыми, легко завязывает знакомства, проявляет интерес к детям, которых видит впервые.

Каждый ребенок развивается индивидуально. При правильной организации дня, соблюдении режима, хорошем здоровье в 3 года малыша можно отдать в детский сад. Но взрослым часто не хватает педагогической культуры, психологических, этических, практических знаний. И ребенок приходит в сад не готовым психологически, физически, эмоционально.

Малыш должен знать значение слов "можно", "нужно", "нельзя", "опасно". При воспитании в семье необходимо соблюдать последовательность, единые требования и правила.

Самостоятельность малыша - один из залогов успешной адаптации! При развитии самостоятельности следует помнить, что именно Вы, родители являетесь примером для подражания - если взрослые не кладут свои вещи на место, не убирают за собой со стола посуду, бессмысленно требовать этого от ребенка. Когда ребенок говорит "я сам", дайте ему возможность действовать самостоятельно, не критикуя и не предвещая заранее неудачу.

ЭТО ВАЖНО!

Постепенно приводите домашний режим в соответствии с режимом группы. Необходимо познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести в рацион растущего малыша новые для него блюда.

За несколько дней до садика можно поиграть со своим ребенком и имеющимися игрушками в детский сад. Будьте воспитателем, а ребенок "детками". Покажите ребенку режимные моменты. Усаживайте, всех "деток" за столы — кушать, а потом на горшочек, затем собирайте игрушки на улицу, а потом обыграйте приход мамы! Ребенок в игре поймет, что это такое детский сад. Можно меняться ролями, пусть Ваш ребенок будет воспитателем, а вы "детками".

Первый день в саду. *Сейчас в садах принято постепенное приучение ребенка. В первый день придите с малышом на прогулку с детьми, стойте рядом, но не вовлекайтесь в игру, пока ребенок не попросит. Сами посмотрите, как взаимодействует ваш малыш с другими на площадке. Естественно, после такой необычной прогулки эмоционально окрашено расскажите, как здорово вот так вот играть всем вместе.*

Второй-третий день. *Приводите ребенка в детский сад после завтрака и забирайте примерно, через два часа. Свой приход окрашивайте и хвалите ребенка, интересуйтесь тем, что он делал без вас. Забирать до прогулки или после — это Вам решать. Обычно первые 3-10 дней дети с радостью заходят в группу и почти не плачут без мамы. Где то в этот же период (3-4 дня) ребенок начинает заболевать. Становится плаксивым, не отпускает маму от себя ни днем, ни ночью. Не забывайте давать ребенку игрушку с собой — она будет, как связь с Вами и домом на расстоянии.*

Когда трудно расставаться с родителем. Через некоторое время наступает момент, когда ребенок начинает понимать, что мама уходит, и он будет скучать без нее. Начинается трудное расставание. Важно не командовать ребенком "мне же на работу надо" (а у ребенка мысль, что мама его променяла на какую-то работу), "перестань плакать, вон, детки другие не плачут".

*Здесь важно поддержать ребенка, озвучить его эмоцию, желание **"Я скоро приду за тобой. Давай, поцелую"**. Прощание не должно быть долгим, но как ритуал, например, поцелуй в щеку и игрушка, взятая из дома, должны присутствовать. Часто после ухода родителя, дети сразу успокаиваются и играют в игры или общаются с другими. Если расставание с мамой очень трудно, то пусть ребенка отводит в сад менее значимый для него человек из семьи, например, бабушка или тетя, с ними ребенку легче будет расстаться.*

Если у родителя есть тревога за оставленного малыша в детском саду, то она передается и ребенку. Как же снять ее? Попробуйте, опять же, поиграть с малышом в детский сад, в игре можно увидеть поведение воспитателя, если ребенку дать эту роль. Так же, в игре можете увидеть причины нежелания идти в детский сад. Обыграть их в положительном ключе. С ребенком постарше можно нарисовать детский сад.

После детского сада желательно обнимать и ласкать дольше обычного, играть в контактные игры, совместно что-то делать, например, рисовать рисунок. Очень помогает прием ванной после сада. Во-первых, ванна расслабляет. После трудного дня — самое оно! Во-вторых, в ванной очень близкий контакт с Вами.

В выходные дни стоит придерживаться режима дня, принятого дома, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился. Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.