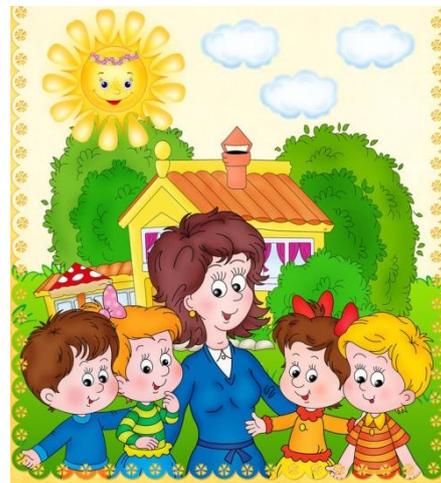


«Адаптация ребёнка к условиям детского сада»

Детский сад - новый период в жизни ребёнка. Перед ребёнком, который начал посещать детский сад, возникает серьёзная проблема. В его укладе жизни изменяется уже сформировавшийся поведенческий стереотип, обусловленный изменением привычных условий жизни и установлением новых социальных связей. Часть детей входит в новую обстановку почти без проблем, и слёзы, вздохи и тяжёлая утренняя разлука с родителями продолжаются только в первые несколько дней. Некоторые переживают негативные эмоции несколько дольше – 3-10 дней. А у других процесс адаптации к детскому саду растягивается на две-три недели.



Для быстрой адаптации ребёнка к детскому саду необходимо придерживаться нескольких советов:

1. Чтобы негативные эмоции не помешали ребёнку в период овладения новыми способами жизнедеятельности в условиях детского сада, очень важно сформировать у него положительное ожидание, связанное с посещением детского сада, чтобы детский сад был для ребёнка местом веселья, счастливым событием в его жизни, а не «тюрьмой», в которую его насильно водят родители каждый день. Не стоит пугать ребёнка детским садом: «Не будешь слушаться - отдам в детсад», а впоследствии, когда он уже посещает его, угрожать оставить его там, если не перестанет плакать или капризничать. Это вызовет у ребёнка боязнь перед пребыванием в детском саду, удлинит процесс адаптации.

2. Спокойной и уверенной адаптации ребёнка в детском саду способствует осведомленность о жизни в нём. Необходимо познакомить сына или дочь с воспитателем группы, поговорить с ним так, чтобы ребёнок слышал, что он уже пойдёт и будет посещать детский сад, где обо всех малышах заботится добрая, отзывчивая воспитательница, которая гуляет и играет с ними. Полезным будет,

при возможности, познакомиться с детьми в группе (если уже такая есть), с помещением группы, с игрушками. Родитель в этом случае должен проявлять неподдельный интерес к окружающим его предметам, людям. Дома следует вызвать у него приятные воспоминания от увиденного в детском саду, чтобы у ребёнка возникло желание побыстрее пойти в детский сад снова. Перед тем как идти в детсад нелишне, договорившись с заведующей и педагогом, несколько дней погулять с ребёнком на его территории.

3. Не обязательно в первый день оставлять ребёнка в группе до вечера: длительное пребывание в незнакомом окружении ещё тяжело для него. Лучше постепенно удлинять время пребывания в детском саду. Пусть первый раз он пробудет в новом коллективе 1,5 - 2 - 2,5 часа. Для неокрепшей психики этого будет достаточно. Через 2-3 дня можно оставить ребёнка на полный день.

4. Ребёнок начал ходить в детский сад. Важно помнить, что «долгие проводы, лишние слёзы». Будьте уверены в своих действиях. Ребёнок со временем успокоится, заинтересуется и забудет про свои слёзы и переживания. Также, родителям не следует забывать о такой особенности малышей, как «заражением эмоциями»: заплакал кто-то один, а за ним, смотри, еще несколько заплакали.. Подобная «цепная реакция», конечно, негативно влияет на психофизическое состояние ребёнка, а потому справедливо заранее узнать, сколько новичков придет в группу в течение недели и когда именно их приводить. Если это будет утром, то лучше привести своего малыша во второй половине дня. Когда новоприбывших окажется трое-четверо и больше, посещение дошкольного учреждения целесообразно отложить на следующую неделю. Но самое главное – никогда не наказывать ребёнка за слёзы!

4. Кроме официального имени ребёнка, воспитателям полезно знать его «домашнее» имя. Ведь, может произойти, в группе окажется несколько Артемов или Олечек, поэтому Сашуля, Люся? Зайчик, Солнышко охотно будут отзываться на привычные для них обращения.

Обсудив поведение малыша в первый день, стоит договориться о продолжительности его пребывания в саду на следующий день. Вечером дома

стоит отпраздновать начало детсадовской жизни и ознакомить всех членов семьи с тем, как прошел день, и чем он был интересен ребенку.

В дальнейшем следует чаще советоваться с воспитателем, анализировать с ним поведение и настроение ребёнка. Если будет замечено, что он немного утомился, пусть несколько дней приходит в сад только на прогулку. Определенные неудобства от этого (временные) компенсируются осознанием главной пользы такого варианта режима: сохранение физического и психического здоровья малыша, его позитивного отношения к дошкольному учреждению.

Факторы, которые непосредственно влияют на процесс адаптации ребёнка к детскому саду:

- взаимное соответствие режимов, по которым живет ребенок дома и в дошкольном учреждении;
- определенная самостоятельность в бытовом обслуживании (по возрасту);
- уровень умственного развития.

Поскольку ребёнок уже привык к характеру и ритму домашней жизни, необходимо заранее ознакомиться с режимом, по которому живет его возрастная группа. Это ослабит возможный физиологический дискомфорт в случае несовпадения режимов. Может быть так: ребёнку предлагают есть, а он не голоден; проходит немного времени, и у него возникает чувство голода, поэтому он и начинает капризничать, или едва не засыпает за обедом, а перед тем, на прогулке, плакал, был возбужден, потому что хотел есть, иногда совпадение ощущений голода и усталости может стать двойным источником раздражения. Возможно



дублирование этого режима дома за несколько дней до планируемого похода в детский сад. Сыграйте 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.

Важным моментом в адаптации ребёнка к детскому саду является уровень овладения ребёнком навыков самообслуживания. Взрослые иногда забывают, что ребёнок растёт и развивается. Не хотят и не умеют замечать, что он стал старше, слишком опекают и, блокируют развитие его самостоятельности. Иногда, стремясь сэкономить время, родители спешат сами одеть и накормить малыша, чем сдерживают формирование у него необходимых практических умений. Это не совсем правильно и ребенок привыкает быть «беспомощным»

Так какими культурно-гигиеническими навыками должен овладеть трехлетний ребенок?

Программы воспитания в дошкольном учреждении предусматривают, что трехлетний ребенок должен уметь:

- опрятно и самостоятельно есть; тщательно пережевывать пищу; пользоваться салфеткой; не крошить хлеб; не разливать суп; выходить из-за стола, только закончив есть; благодарить;

- закатывать рукава во время умывания; мыть руки и лицо, не разбрызгивая воды и не обливая одежду; вытирать руки и лицо полотенцем; вешать его на место;

- своевременно пользоваться носовым платком; туалетом; быть опрятным; причесываться; замечать и устранять самому или с помощью взрослых беспорядок в наряде;

- самостоятельно или с незначительной помощью взрослого одеваться, застёгивать пуговицы, завязывать шнурки; самостоятельно снимать одежду и обувь; аккуратно складывать одежду;

- утром или после дневного сна помогать взрослым застилать постель.

Если ребёнок приучен самостоятельно одеваться и раздеваться, умываться и опрятно есть, пользоваться носовым платком, то он будет чувствовать себя в новых условиях значительно легче и увереннее, чем беспомощный неумеха.



При начале посещения детского сада адаптация проходит не только у ребёнка, но и у мамы, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях. Каждая мама имеет права на свои эмоции, но важно помнить - отделение ребёнка от матери неминуемо. Важно справиться со своими эмоциями. Необходимо быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье, но больше это нужно ребёнку, для приобретения необходимых ему в жизни знаний, умений и навыков. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности в том, что ребёнок рано или поздно со всем справится! И он правда справится!

