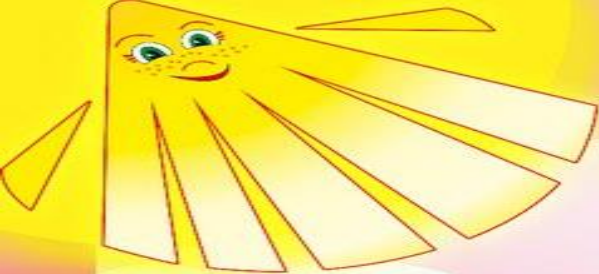


АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



**Подготовила воспитатель
Василюк Инна Владимировна**



В детский сад без слез или как уберечь ребенка от стресса!

Адаптация в детском саду: попытка или пытка? Подсознательно в нас укоренилось, что детский сад - это одна из ступенек счастливого детства. Но вот радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнутом (в речи, навыках, умении, игре). Может заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура... Ему не мня детский сад, а малыш почти не узнаваем, словно его «подменили». «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа ребенка - в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре ребенок или в самом деле заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.

Чем спровоцирован стресс у ребенка?

Не столько отрывом от значимых взрослых, и особенно матери, сколько несовершенством адаптационных механизмов ребенка. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Но ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что сделает что-нибудь не так.



Степени адаптации

- Легкая адаптация
- Средняя адаптация
- Тяжелая адаптация
- Очень тяжелая адаптация

Первый раз в детский сад...

Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает, и когда надо выходить из дома. Помните, а лучше запишите все вопросы, которые хотите задать воспитателю. Не забудьте напомнить ей, что вы оставляете в рюкзачке ребенка его любимую игрушку или дорогую ему вещь.

Адаптация на новом месте может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера ребенка. Полная адаптация наступает где-то через 2-3 месяца. Стресс у малыша может выплеснуться в виде капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, минимой «потери» приобретенных навыков.

Что поможет справиться крохе с боязнью новой обстановки и с разлукой с мамой?

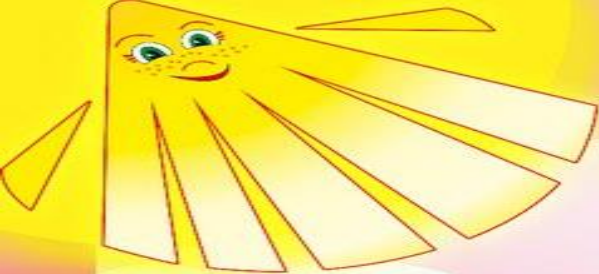


Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Психолог Т.Козак пишет: «Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружит, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкнуть к садика».



Если у малыша разрывается сердце от расставания с вами, положите ему в кармашек вашу небольшую фотографию или дайте на прощание «кусочек себя» (например, ваш носовой платочек, который пахнет вашими духами, или что-нибудь в этом роде).





Если ребенку трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводит в садик папа или бабушки-дедушки.



Если ваш ребенок «впал в детство» (так называемый псевдо «стресс»), например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, «разучился» что-то делать, не стыдите его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.

Еще одно любопытное замечание психолога И.Шекрасовой: «Если ребенок по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение), а похвалите. Скажите, например: «Умница, теперь я вижу, какой ты у меня большой и храбрый...» или «Какой ты молодец, а я вот на твоём месте, наверно, ревела бы, а ты смелый, знаешь, что в садике.» и т.д. Это тот случай, когда полезно заговаривать зубы. А главное, мамини слова придают ребенку уверенность, ведь сильный человек (даже если речь о малыше) справится с трудностями.



Когда вы уходите - расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица у

ребенка вызовут тревогу, что здесь с ним может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.



Не совершайте ошибок и не делайте перерывов в посещениях - недолгая дыма не только не поможет малышу адаптироваться к садике, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.



Постарайтесь организовать свое время так, чтобы в первую неделю посещениями детского ребенка не оставался там более двух-трех часов. В семье в этот период необходимо создать спокойный и безконфликтный климат для вашего малыша. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходы и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в кино, парк, гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.



Поиграйте с ребенком дома теми игрушками в детский сад, где кака-то из них будет самым ребенком. Помните, что делает это игрушка, что говорит, помогает вместе с малышом найти ей друзей и пережить проблемы нашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.

Если ребенок изо дня в день жалуется на воспитательницу, не принимайте ее, не старайтесь перевести его в другую группу или другой садик. Однако помните, что часть месяца садик предан.

Если ребенка стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Главное помнить, что все это все тот же мамин. Приводите с ним все время, побольше обнимайте его, скажите или сидите рядом, поцелуйте ему на ухо или любимую песенку.



Алгоритм адаптации ребенка к детскому саду

7 ПРАВИЛ

адаптации

1. Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.



2. Если ребенок не хочет расставаться с мамой, не стоит настаивать: первые несколько дней маме лучше побыть вместе с малышом в группе, так он скорее удостоверится в том, что обстановка не представляет для него никакой опасности.

3. В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на сон час, даже если родителям кажется, что адаптация идет успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему легче будет их принять.



4. Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.



5. Для тех детей, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой альбом на 3-4 страницы, в который будут вставлены фотографии самых близких людей - мамы, папы, бабушки и дедушки.

6. Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сон час. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, он не сможет выдержать нагрузку полного дня.

Этот алгоритм поможет родителям, которые отдадут ребенка в детский сад.

За месяц до того, как отдавать ребенка в детский сад:

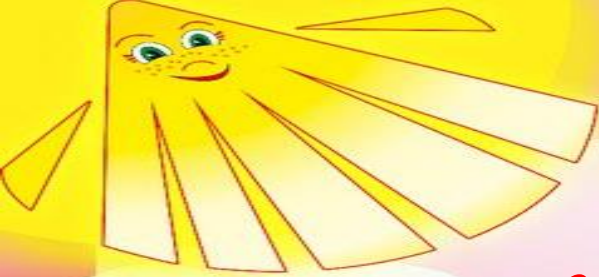
Расскажите ребенку о садике, о том, что там делают дети, как там все устроено. Гуляйте вблизи детсада, подчеркивая, что скоро и ваш малыш туда ходить.

Отвечайте на все вопросы ребенка только правду.

Уделите достаточно внимания тому, чтобы научить ребенка делиться игрушками, обмениваться игрушками, отстаивать свое. Сделайте упор на разнице между личными и общими игрушками.

За неделю до знаменательной даты: Сходите с малышом в детсад на экскурсию, зайдите в будущую группу, познакомьтесь с воспитательницей.

Каждый день напоминайте ребенку, что скоро (например, в следующий понедельник) он пойдет в детский сад.



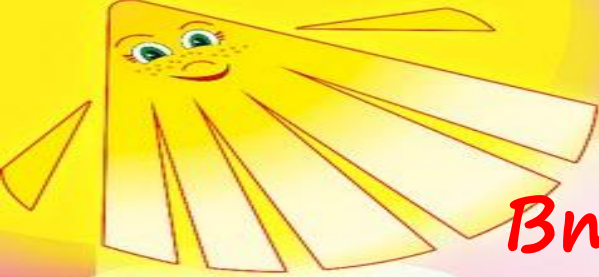
Первый день в детском саду

Приведите ребенка в то время, когда воспитанники гуляют на улице. Оставайтесь с ребенком все время, пока дети на прогулке. Разговаривайте с воспитательницей, старайтесь побудить ребенка к самостоятельной игре с детьми. Пребывание в саду не более 2 часов.

После окончания прогулки заберите ребенка домой, похвалите его за первый день в детском саду.

Устройте дома маленький праздник «Первый день в детском саду». Сходите с малышом в кафе, или в парк, проведите время вместе весело.

Обязательно говорите в течение дня о том, что сегодня знаменательный день, а завтра вы тоже пойдете в детский сад.

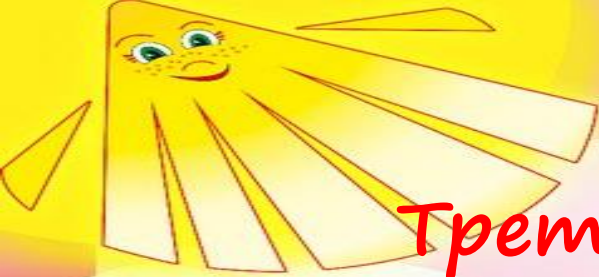


Второй день в детском саду

Приводите ребенка в группу перед прогулкой. Так, чтобы малыш побыл немного в группе, а затем вместе со всеми собрался и вышел на улицу. На этот раз оставайтесь несколько в стороне (в раздевалке, на расстоянии и т.п.) Но все еще не оставляйте малыша в садике, никуда не уходите. Продолжительность пребывания в детском саду – 2 часа. Если ребенок пожелает побыть дольше, чем в предыдущий день – можно, но не принуждайте к этому.

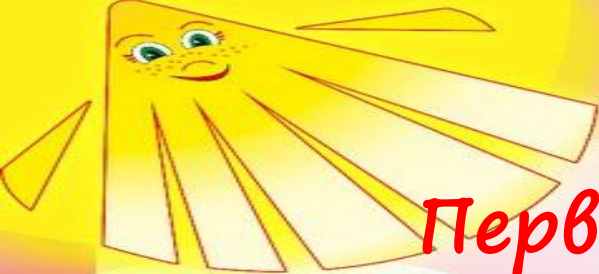
На пути домой, сделайте что-то приятное для малыша (купите что-нибудь вкусненькое, маленькую игрушку, погуляйте дольше, сходите на качели и т.п.)

Дома продолжайте обсуждать с близкими, какой малыш молодец – уже ходит в детский сад!



Третий день в детском саду

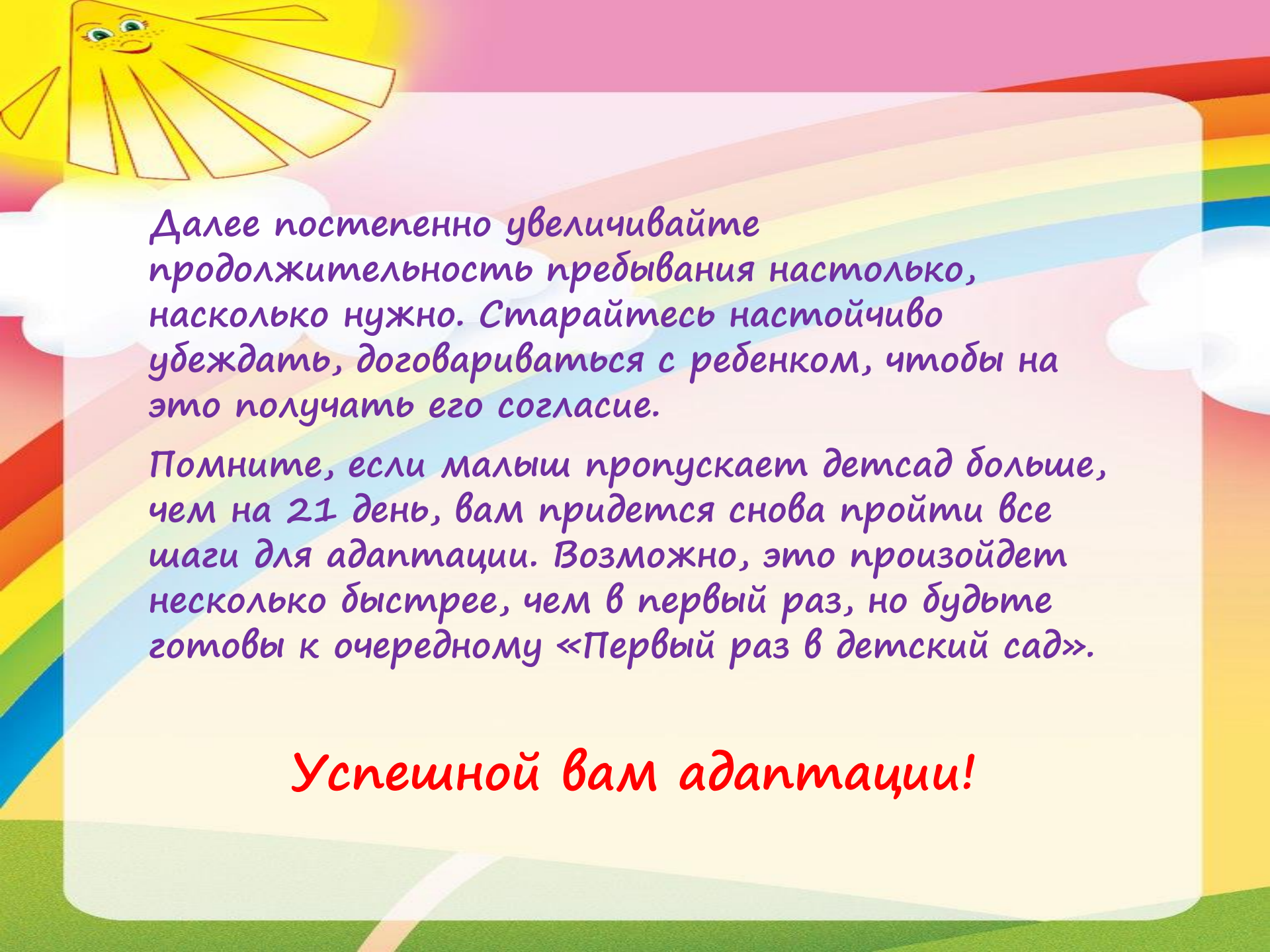
На этот раз приходите утром. Смотрите по ребенку: стоит оставить его в группе с воспитательницей, но обязательно скажите: «Ты побудешь с воспитательницей и детьми, а я пойду в магазин, на собрание родителей, на работу, на встречу и т.п., я вернусь, когда вы будете гулять и заберу тебя». В течение первой недели в саду старайтесь договориться с ним, чтобы согласился. Оставляя ребенка, при нем обменяйтесь номерами телефона с воспитательницей. Подчеркните, что малыш может обратиться к воспитательнице, если захочет в туалет, пить или что-то другое. Приходите за ребенком на прогулку. Скорее всего, малыш захочет еще поиграть с детьми. А возможно и пообедать. Продолжительность пребывания в саду регулируйте, несмотря на желание и настроение ребенка.



Первая неделя в детском саду

Первую неделю водим ребенка в садик только на полдня. На сон еще не оставляем. Конечно, если ребенок сам проявит инициативу – запрещать не нужно! Хвалите малыша за то, что он пошел в детский сад, радуйтесь вместе со всеми близкими, случившемуся событию!

Если правила сада позволяют, можно дать ребенку с собой любимую игрушку, чтобы малышу было легче. Создавайте положительные эмоции после посещения сада, но с каждым днем уменьшайте интенсивность. Правильно реагируйте на чувства ребенка. Если малыш плачет, не запрещайте и не прерывайте его чувства. Скажите, что вы понимаете, как ему грустно, тяжело без мамы. Пусть почувствует, что вы принимаете его чувства, что они нормальные.



Далее постепенно увеличивайте продолжительность пребывания настолько, насколько нужно. Старайтесь настойчиво убеждать, договариваться с ребенком, чтобы на это получить его согласие.

Помните, если малыш пропускает детсад больше, чем на 21 день, вам придется снова пройти все шаги для адаптации. Возможно, это произойдет несколько быстрее, чем в первый раз, но будьте готовы к очередному «Первый раз в детский сад».

Успешной вам адаптации!



ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ...