

АДАПТАЦИЯ В ДЕТСКОМ САДУ



Советы психолога

Наступает новая жизнь,
когда маленький ребенок
впервые выходит в мир.



И начинается большая
жизнь, обычно,
с детского сада.

КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Деловое сотрудничество

Если общение ребенка с мамой основано только на ласках и похвалах, оторвать его от себя крайне сложно. Малыш должен привыкать к деловому сотрудничеству со взрослым, то есть учиться делать что-то вместе с мамой, с бабушкой. Например, если вы собираете паровозик, то одно колесико выкладывает взрослый, а другое – ребенок, если закружите машину кубиками, то отвести груз в другую комнату поручите малышу.

Понимание сверстников

Вашему сыну или дочке необходимо усвоить, что маленькие дети, которые играют по двору не кулаки, а куклы, поэтому их нельзя толкать, хватать за волосы, дергать. Зато с ними можно бегать по территории, интересно играть, меняться игрушками. Старайтесь, чтобы вокруг вашего ребенка были другие маленькие дети, приглашайте их в дом, во время прогулки заведите с ними увлекательные игры. Учите ребенка делиться своими игрушками, получать радость когда не только берешь, но и даешь. Перед приходом в ясли полезно познакомить его с кем-нибудь из его будущей ясельной группы.

Умение играть

Малыш, который умеет только бросать и перекладывать игрушки с места на место, наверняка будет скучать в детском саду. Игрушки должны быть подготовлены для него сбалансированно. Игрушку можно кинуть, укладывать спать, одевать. В игрушечную машину можно положить солдатиков и доставить их в другое место. Паровозик должен несколько раз проехать все это вместе с ребенком, причем с полной серьезностью, показывая всю важность этого занятия. Малыш быстро усвоит навыки общения с игрушками, и тогда в яслях он всегда найдет себе интересное дело.

Знакомство с новыми людьми

Старайтесь, чтобы в вашем доме появлялись новые для малыша люди. Он должен научиться не бояться и стремиться познакомиться с ними и подружиться. В конце концов ребенок поймет, что от посещения не исходит ни какой опасности. Попробуйте иногда оставлять малыша на 2-3 часа с другими родственниками, соседями, пусть привыкает расставаться с мамой без слез и перекладывается на других людей.



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

Можете ли вы представить, какими впечатлениями ребенок, впервые попавший в детский сад?

Представьте себе, что вы попадаете в незнакомый город с путаницей улиц, наполненный своими жителями, причем они больше вас, а есть просто гномы. Гномы проявляют к вам особый интерес, но их намерения пока не ясно – добрые они или не очень.

Их так много, все о чем-то говорят, бегают, иногда плачут, и нет такого места, где можно было бы от всего этого косяра спрятаться, и нет ни одного знакомого, близкого человека, который бы объяснил, что это за люди и что за город. Помог, поддерживай.

Согласитесь, картинка не из приятных. Но ведь это не что иное, как видение ситуации своего прихода в детский сад трепетным малышом. Действительно, его окружают незнакомые взрослые – воспитатели, няня, медсестра, и не просто окружают, а разговаривают с ним, что-то спрашивают, о чем-то просят, что-то требуют. И ходить по детскому саду боюсь – что там, за поворотом?

Безусловно, со временем малыш освоится в новой обстановке, познакомится с детьми, с воспитателем, будет ориентироваться в саду. Кто-то с первого дня почувствует себя «как дома», а у кого-то умение освоится в новой ситуации приведет к нежеланию ходить в детский сад, к конфликтам с детьми, с воспитателем.

Именно поэтому для воспитателя, впервые встречавшего новую группу детей, особенно важно разобраться, как дети воспринимают себя и свое окружение в детском саду и каким детям может понадобиться помощь в адаптации к детскому саду. Ну и конечно же, важно знать, как эту помощь можно оказать.



Где мама?

Задолго до детского сада малыши могут поверить: мама может уходить, но всегда возвращается. Для «тренировки» похвратите на короткое время оставить ребенка в компании хороших знакомых, детей и родителей. Только не забудьте предупредить малыша о своей отлучке. Очень пригодится ребенку и навыки общения с детьми и чужими взрослыми. Поэтому стоит использовать любую возможность завести новые знакомства и расширить круг друзей малыша.



Лесное приключение

Часто дети сами хотят пойти в детский сад. А как быть с тем, кто отсюда не горит желанием туда отправиться? Что ж, сделать привыкание к детскому саду относительно легким можно и в этом случае.

Разговор о детском садике лучше начинать задолго до первого похода туда, и говорить о нем стоит, как о чем-то очень-очень приятном (только без призыва и фантазий, чтобы избежать разочарований).

В нашем дворе или у подруг наверняка найдутся дети, которые уже ходят в детский сад. Познакомьте их с вашим малышом, пусть «опытные» дети поделится своими садиковскими впечатлениями. Можно сыграть и на желании большинства детей «вырасти»: «кагда ты подрастешь, ты тоже будешь ходить в детский сад». Этот этап взросления можно отметить каким-нибудь доверительным подарком: например, разрешить новоявленному детсадовцу поехать на 15 минут позже или самому выбрать, в чем идти в детский сад.

Мама может помочь и привыканию к более или менее казенной обстановке. Сегодня многие воспитатели охотно позволяют родителям провести с ребенком в группе около часа. Хорошо, если вы сами сможете показать малышу его место за столом, кроватку, туалет. И, конечно, игрушки со словесными воспоминаниями: как много, какие интересные. В садик можно взять и свою игрушку или книжку, и это будет частичкой дома в пока еще чужом месте.

Первая обязанность

Очень важно объяснить малышу, почему он должен ходить в сад. Можно сказать, что он теперь большой, и как все большие люди, утром тоже будет уходить по делам. Мама и папа отправятся на работу, старшие дети в школу, а он в садик. Это и будет его первой обязанностью. А можно представить его новую роль как помощь маме, которая теперь сможет ходить на работу, зарабатывать деньги и, кстати, покупать новые игрушки.

Дорога из сада – время для разговоров. Как прошел день, с кем он играл, что ел? Малышу интересно рассказать о том, кто в группе шалит, кто бежит и – обязательно – кто ему нравится. Скорее всего вы и не заметите, как он начнет привносить из сада занимательные истории.

А вот что делать нельзя: не считать, пользуясь тем, что ребенок заигрался, пинтиковать садом и устраивать незапланированные выходы среди недели. Привыкнув все-таки прежде к тому, что ты понимаешь и осознаешь. Даже если это звучит так: вы поспите, погуляете, поспите – и я приду за тобой.

Главное – это дружба!

Покажи, главное в детском саду – это дружба. Стоит помочь малышу завести друзей как можно скорее. Например, прежде чем отвести его в детский сад на целый день, стоит на протяжении недели – другой походить погулять в этот садик в часы, когда гуляет его будущая группа (разумеется, по договоренности с воспитателем). Пусть у ребенка будет время познакомиться с детьми, привыкнуть к ним, подружиться: большинству все это проще сделать, когда где-то рядом мама, которая может и общую игру предложить, и беседу подстроить так, чтобы малыши незаметно разговаривали. Отправиться в садик к знакомым ребятишкам будет совсем не страшно. Позже стоит постараться завести знакомство и с родителями и даже скооперироваться с кем-нибудь, чтобы ходить в детский сад вместе, встречаться где-нибудь по дороге.



ПРИЗНАКИ ПСИХО- ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- Трудности засыпания и беспокойный сон;
- Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла;
- Беспорядочная общительность, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность;
- Рассеянность, невнимательность;
- Отсутствие неуверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок чаще всего ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним;
- Проявление упрямства;
- Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора, ест, заглатывая при этом пищу (иногда наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия);
- Игра с половыми органами; подергивание плечами, качание головой, дрожание рук;
- Снижение массы тела или, наоборот, проявление симптомов ожирения;
- Повышенная тревожность;
- Дневное и ночное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось.



КАК ПОДГОТОВИТЬ К ДЕТСКОМУ САДУ ЗАМКНУТОГО РЕБЕНКА

Замкнутый ребенок не хочет и не знает, как общаться, потому забота взрослых по развитию такого ребенка должна быть, прежде всего, направлена на развитие желания общаться и развитие коммуникативных навыков.

Замкнутость ребенка выступает в поведении достаточно рано и обычно имеет в раннем возрасте такие предпосылки, как беспокойство, эмоциональная неустойчивость, плаксивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с малейшими изменениями в жизни ребенка (переезд на дачу, поездка в гости и т. п.). Для замкнутых детей характерны также страх перед чужими людьми, долго не прощающее беспокойство и скованность при попадании в новую ситуацию.

Как правило, замкнутый ребенок очень привязан к матери и очень болезненно переносит даже непродолжительное ее отсутствие.

При общении с замкнутым ребенком:

Расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми; Подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также, какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком; Стремитесь сами стать для ребенка примером эффективного общения с человеком.

Работа по преодолению замкнутости достаточно сложна и долговременна. Чужое не бывает, и замкнутость вашего ребенка не пройдет за один день по вымученному «молчаливому палачу». Поэтому наберитесь терпения и подготовьтесь к длительной работе, которая должна проходить постоянно в ходе вашего общения с ребенком.



ПОКАЗАТЕЛИ ОКОНЧАНИЯ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

- Бодрое, спокойное, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями;
- Уравновешенное настроение в течение дня, адекватное отношение к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе;
- Умение общаться со сверстниками, не конфликтовать;
- Желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца;
- Спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени;
- Спокойный ночной сон, без просыпания до утра.

Если малыш с радостью и много говорит о детском саде, если спит тут, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился. Вот теперь уже можно подумать о своих делах и о своих интересах, дорогие родители!



- Не привлекайте тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера;
- Не подготавливайте тревожных детей физиологического и психологического типов темперамента, давайте им возможность действовать в привычном для них темпе (главное ребенка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать его в первую очередь и т. п.);

- Хвалите ребенка даже за не очень значительные достижения;
- Не заставляйте ребенка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники);
- Используйте в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже знакомые им;
- Закрепите за ребенком постоянное место, кровать;
- Попросите ребенка быть помощником воспитателю, если малыш не отходит от него.

У родителей тревожных детей также часто бывает повышенный уровень тревожности

Иногда это состояние взрослого невольно передается детям. Например, как показывает практика, у тревожно-мнительных матерей, чрезмерно озабоченных за здоровье своего ребенка, дети в большей степени подвержены заболеваниям.

КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



КАК ПОМОЧЬ МЕДЛИТЕЛЬНОМУ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Если ваш ребенок медлителен, попробуйте изменить свою тактику.

- Главное – не торопить, не подгонять ребенка, не навязывать ему о его медлительности, неволости;
- Проконтролируйте все элементы режима дня: сон, отдых на воздухе, питание, двигательную активность;
- Помните, какому ребенку нужно время для «раскачки» (он с трудом прощается, долго собирает в детский сад – разбудите его заранее и т. д.), не конфликтуйте вечером, перед сном, не корите за долгие сборы ко сну;
- Необходимо сделать все, чтобы, осознавая свою медлительность, ребенок в то же время не чувствовал свою ущербность, неспособность. Помогите ему овладеть необходимыми навыками – самостоятельно одеваться и раздеваться;
- Организуйте работу с медлительным ребенком, не забывайте о перерывах и физкультминутках;
- Нужно обеспечить ребенку всех повседневных дел, и поможет в это может четко организованный режим дня. Если ребенок приважен (а это требует времени, потому наберитесь терпения) в одно и то же время вставать и ложиться спать, то справиться с самим собой ему будет гораздо легче;
- Можно придумать какую-нибудь игру, которая поможет ребенку проложить свою медлительность, можно делать вместе, соревнуясь (при этом важно не переборщить и подстроиться под его темп);
- Важно, чтобы взрослые всегда были спокойны и доброжелательны. Можно похвалить над «колушей», но по-доброму, без раздражения. Можно подчеркнуть это качество у себя, и пусть похвалит ребенка.

Помните, от того что ваш ребенок медлительный, он не «хороший» или «плохой», а просто он такой, какой он есть и ему нужно помочь адаптироваться к детскому саду, и в итоге, и в жизни. При этом вы и сами должны быть достаточно организованы, иначе успеха не будет.

