АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

Ребенка можно считать адаптированным к детскому саду когда он усвоил правила поведения в ДОУ и владеет необходимыми навыками самообслуживания, коммуникативными навыками, ему психологически комфортно пребывание в детском саду.

Ошибочно считать, что процесс адаптации успешно завершен, когда ребенок послушен, самостоятелен, «удобен». Не демонстрирует агрессивность, конфликтность, не плачет. Важно принимать во внимание факт психологического дискомфорта, когда ребенок замкнут, подавлен, часто болеет, не включается в игры со сверстниками, испытывает состояние тревоги.

Хорошо, когда ребенок, придя в садик, умеет сам держать ложку, но более важно – если он умеет справляться с внутренней тревогой. Для этого можно выработать особый ритуал прощания в садике, предложить носить в садик любимую игрушку.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ родителей в период адаптации

1. Недооценивание важности периода адаптации, резкое погружение ребенка в среду ДОУ.

Как долго должно длиться первое пребывание ребенка в детском саду? Конкретного ответа на этот вопрос нет. Все зависит от конкретного ребенка. Это может быть один час непрекращающегося панического плача, а может быть полдня интересной деятельности. Желательно ориентироваться на психологический комфорт ребенка.

2. Нарушение принципа систематичности, последовательности (сегодня пойдем в садик, завтра не пойдем, потому что проспали, лень, просто маме не хочется, «он сегодня так плачет, что боюсь оставлять») Ребенок сложнее привыкает при таком непостоянстве.

3. Внезапное исчезновение при прощании, когда мама старается отвлечь ребенка и уйти незаметно, считая, что тем самым она избегает стресса расставания.

Формируется недоверие к маме, к миру, страх, что мама может исчезнуть в любой момент даже дома. Лучше всего придумать ритуал прощания, который будет повторяться каждый день.

4. Несоответствие питания.

Некоторые родители длительное время кормят детей «баночным» детским питанием. Ребенок, получающий дома только протертую пищу приходит в садик с несформированным навыком жевания. Ребенок, привыкший есть только макароны и пельмени, вероятно, будет отодвигать овощное рагу и запеканку в садике.

5. Несоблюдение единства требований дома и в ДОУ.

Например, кормление дома «на ходу», перед телевизором приводит к тому, что ребенок в садике убегает из-за стола; без концентрации внимания на мультике, не может долго сидеть на одном месте. Часто встречающаяся ситуация: ребенок, засыпающий дома только в процессе укачивания – становится настоящей проблемой для воспитателей в тихий час.

6. Несоответствие режима дня.

Приучать ребенка к раннему подъему необходимо еще до поступления в сад. В идеале, ребенок должен сам просыпаться в нужное время – это поможет избежать дополнительного стресса, капризов, вызванных недосыпанием и переутомлением.

7. Научить ребенка полностью себя обслуживать – это хорошо, но не всегда возможно в силу возраста.

Научите ребенка просить о помощи и спокойно ждать своей очереди (воспитатель слышит твою просьбу, но он помогает и другим детям)

8. Невнимание к социализации.

Ребенка необходимо заранее готовить к общению с другими детьми и взрослыми, наблюдать за особенностями его поведения (стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован). Ребенка нужно приучить, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернутся. До садика у ребенка должен быть опыт разлуки с мамой хотя бы на несколько часов.

9. Неправильный настрой ребенка на посещение детского сада.

Некоторые родители рисуют малышу некую идиллию его пребывания в детском саду. Другие угрожают ребенку детским садом как наказанием за непослушание. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости. Формированию неправильного настроя способствует высказывание взрослыми негатива, недовольства садиком и его сотрудниками в присутствии ребенка. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Но обязательно показывать значимость его нового статуса.

10. Важно больше проводить времени в привычной домашней обстановке, играя и разговаривая с малышом.

11. Отдавать в садик старшего ребенка желательно до появления малыша, чтобы он не воспринял это как изгнание, потому что новый ребенок занял его место.

12. Чрезмерная тревожность, озабоченность.

Если мама с опаской ждет, что ребенок заболеет, он непременно заболеет, чтобы оправдать ее надежды. Если мама долго прощается с ребенком с обеспокоенным выражением лица, а, приходя за ним, тревожно осматривает на предмет ушибов, покраснений, симптомов недомогания – ее тревога, несомненно, перейдет и ребенку. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить сама мама.

13. Незаинтересованность в адаптации ухаживающего взрослого.

Например, бабушка, которая внутренне противится решению родителей отдать ребенка в садик, и сама желает заботиться о внуке.

14.Случается, что мама, не видящая себя вне ситуации ухода за ребенком, испытывает особое удовольствие, когда малыш не хочет идти в детский сад, тем самым, транслируя ему на подсознательном уровне свою заинтересованность в таком поведении. Дети работающих мамочек адаптируются легче.

15.Отсутствие необходимости в посещении ДОУ.

Родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания и любые колебания родителей ребенок использует для того, чтобы не пойти в садик.

16. Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Ребенок плачет, а родители переживают тревогу и чувство вины, только усугубляя ситуацию. Как бы это странно не звучало, но плач при адаптации – это норма. Ребенку нужно время и возможность «отгоревать», пережить потерю каких-то удовольствий домашней жизнедеятельности.