

12 карточек о факторах адаптации, чтобы ответить на вопросы родителей перед детским садом

1. Ребенку еще не исполнилось три года. Ему будет комфортно в детском саду?

Ответ. Зависит от этапа, который сейчас проживает ребенок. Конкретного возраста, с которого можно приходить в детский сад, нет – все индивидуально. Психологи считают, что благоприятная адаптация возможна после того, как у ребенка закончится кризис трех лет, но он совсем не обязательно совпадает с реальным возрастом. После кризиса ребенок психологически отделяет себя от матери, в его речи появляется «я сам». До кризиса малыш и мама находятся в тесной, почти симбиотической связи. Пока эта связь сохраняется, ребенку очень сложно и болезненно отделить себя от мамы, которую он воспринимает как часть самого себя, особенно на достаточно длительное время.

Что повлияет на адаптацию: кризис трех лет.

Что рекомендовать родителям: дождитесь, когда у ребенка закончится кризис, или выберите альтернативный режим посещения детского сада.

2. Летом не хочется вставать рано всей семьей. Можно ли подходить к режиму дня гибко?

Ответ. Если это последние месяцы перед детским садом, то придерживайтесь режима, иначе ребенку будет трудно в детском саду. Часто родители предоставляют ребенку возможность просыпаться в удобное для него время, а потом отходить ко сну в зависимости от того, спал ли малыш днем, какие семейные мероприятия были накануне. В детском саду, чтобы не пропустить основные режимные моменты, то есть зарядку, завтрак и занятия, понадобится приходить к конкретному времени. Если ребенок не выспался, его день вряд ли пройдет благополучно. А подстроиться под настроение каждого ребенка, как это делают родители, в условиях детского сада не получится.

Что повлияет на адаптацию: режим дня.

Что рекомендовать родителям: за несколько месяцев до детского сада начинайте постепенно переходить на режим, который в нем принят.

3. Боюсь, что ребенок не будет ничего есть в детском саду. Чем ему помочь?

Ответ. Постепенно вводите продукты, которые характерны для детского сада. Учитывая современный темп жизни и доступность магазинного питания для детей в удобном формате, ежедневно готовить для ребенка сложно. Однако постарайтесь постепенно добавлять хотя бы по одному продукту из рациона детского сада. Пробуйте готовить ему каши, запеканки, омлет, кисель. Если не подготовить ребенка, который консервативен в вопросе питания, в привычных условиях дома, то в детском саду незнакомая еда не позволит ему удовлетворить одну из базовых физиологических потребностей. А значит, он не сможет чувствовать себя комфортно в дошкольном учреждении.

Что повлияет на адаптацию: рацион питания.

Что рекомендовать родителям: вводите в рацион питания ребенка блюда, которые входят в меню детского сада. Ознакомиться с меню можно на его сайте.

4. Ребенок не умеет одеваться сам. Но ведь в детском саду научат?

Ответ. Научат, но ожидание помощи воспитателя повлияет на эмоциональное благополучие ребенка. В семье родители, как правило, достаточно быстро удовлетворяют потребности ребенка, но в детском саду на целую группу приходится двое воспитателей. Если ребенку трудно открыть кран с водой, он не умеет надевать колготки и у него отсутствуют другие навыки самообслуживания, будут возникать ситуации, когда педагоги физически не успеют одновременно помочь ему и другим детям. Значит, они удовлетворят потребность ребенка частично или позже, чем нужно. Тогда ребенок испытывает дискомфорт, плачет. Важно: если малыш пользуется соской или бутылочкой, не начинайте посещать детский сад одновременно с отучением.

Что повлияет на адаптацию: навыки самообслуживания.

Что рекомендовать родителям: научите ребенка посещать туалет, мыть руки и вытирать их, пользоваться ложкой и чашкой, раздеваться и одеваться.

5. Как сделать так, чтобы ребенок не испугался воспитателя и других детей?

Ответ. Чаще ходить в гости и на детские площадки, брать ребенка с собой в торговые центры и гулять по городу; поощрять его, когда он общается с другими детьми. Когда ребенок приходит в детский сад, он попадает в новую для себя ситуацию, в которой ему нужно близко и активно взаимодействовать с воспитателем и сверстниками в группе. Если у ребенка нет опыта общения с различными взрослыми, а также с другими детьми, – это станет еще одним стрессором в сложном процессе адаптации. Помните: каждый взрослый выстраивает общение с детьми по-своему, поэтому не ограничивайтесь походом в гости к одним и тем же людям, добавьте больше возможностей взаимодействия для ребенка.

Что повлияет на адаптацию: опыт взаимодействия с другими взрослыми и детьми.

Что рекомендовать родителям: расширяйте опыт общения ребенка – ходите и приглашайте в гости, почаще гуляйте на детских площадках.

6. Почему одни дети переносят разлуку с мамой легче, а другие ревут?

Ответ. Зависит от типа привязанности ребенка. Среди изменений, которые возникают в жизни ребенка в детском саду, самое большое влияние оказывает на него разлука с человеком, к которому он привязан. Привязанность – это врожденное поведение ребенка, которое выражается в стремлении сохранить близость со взрослым. Это особая эмоциональная связь между ребенком и взрослым. Она формируется к тому взрослому, который ухаживает за ребенком – кормит его, успокаивает. Чаще всего это мама, но необязательно. Легче других переносит разлуку малыш с надежным видом привязанности. У таких детей формируется базовое чувство безопасности и доверия к миру, а также способность устанавливать глубокие отношения.

Что повлияет на адаптацию: опыт разлуки с мамой, надежная привязанность.

Что рекомендовать родителям: убедитесь, что между вами и ребенком есть надежная привязанность или постарайтесь создать условия для нее.

7. Что поможет ребенку уверенно чувствовать себя на занятиях в детском саду?

Ответ. Ребенку поможет опыт самостоятельной игры. Именно игра, а не раннее изучение букв и мультики – движущая сила развития дошкольника. До трех лет дети играют с предметами, а после постепенно начинают добавлять в игры элементы сюжета. Ребенок, который умеет самостоятельно выбрать себе игру и взаимодействовать с ней, активно изучает свойства предметов. А это необходимо для дальнейшего познавательного развития. С помощью игры ребенок исследует богатство окружающего мира и уже на этапе раннего детства учиться ставить и достигать цели, преодолевать трудности. Не ограничивайте своего ребенка заменой игры на просмотр мультфильмов и развивающие занятия.

Что повлияет на адаптацию: опыт самостоятельной игры.

Что рекомендовать родителям: создавайте условия для самостоятельной игры ребенка, это условие его развития.

8. Нужно ли рассказывать ребенку про детский сад и как это сделать?

Ответ. Нужно, если хотите избежать лишней тревожности. Представьте аналогию: взрослый человек волнуется, когда собирается на собеседование или едет в далекое путешествие. Для ребенка ситуация, когда он приходит в детский сад, еще более тревожна. Опыт ребенка совсем мал, а в детском саду нет мамы, которая обычно выступает в качестве проводника в неизведанный мир. Поэтому важно психологически подготовить ребенка к детскому саду: рассказать, что такое детский сад, посмотреть мультфильмы или почитать книги на эту тему – например, из серии «Я иду в детский сад». По возможности, поиграйте в детский сад. Чем глубже вы познакомите ребенка с ним, тем легче ему будет в новых условиях.

Что повлияет на адаптацию: разговоры о детском саде.

Что рекомендовать родителям: расскажите ребенку, что такое детский сад. Выбирайте мультфильмы, книги и игры на эту тему.

9. Как начать ходить в детский сад, чтобы не травмировать ребенка?

Ответ. Начинайте посещать детский сад постепенно. Сначала погуляйте на площадке вместе с ребенком, потом оставьте его одного в группе на пару часов. Учитывайте рекомендации педагога-психолога и воспитателя, когда переходите на режим полного дня и дневной сон. Не спешите: режим, в котором дети начинают полноценно ходить в группу, очень индивидуален и закладывает основу дальнейшего взаимодействия ребенка с социумом. Также предложите ребенку возможность выбрать игрушку, с которой он сможет ходить в детский сад «вместе». Она поможет малышу чувствовать себя не так одиноко вдали от дома.

Что повлияет на адаптацию: постепенное увеличение времени в детском саде.

Что рекомендовать родителям: дайте ребенку время, чтобы начать полноценно ходить в детский сад. Не спешите и прислушивайтесь к его самочувствию.

10. Я в ужасе от мысли, что ребенок подумает, будто я его бросила. Что сделать, чтобы он был уверен во мне?

Ответ. Сформируйте ритуал прощания, то есть порядок действий, который всегда повторяется. Не «исчезайте» внезапно. Предоставьте ребенку информацию о том, что вы обязательно вернетесь. Предупреждайте ребенка об уходе: «Я пойду в магазин, на работу». Говорите «До свидания!». Можно сказать: «Я приду, когда ты покушаешь», «погуляешь», «поспишь». В таком случае обязательно сдержите свое слово. Даже если вы очень рассержены и с трудом контролируете себя, никогда не говорите: «Ты останешься в детском саду, я не буду тебя забирать». Не говорите так даже в шутку. Такие слова от самого близкого человека снижают у ребенка доверие к миру, ломают фундамент, который позволяет ему чувствовать себя спокойно.

Что повлияет на адаптацию: ритуал прощания.

Что рекомендовать родителям: формируйте у ребенка чувство безопасности каждый раз, когда он посещает детский сад.

11. Как сделать так, чтобы ребенок не плакал каждый раз при расставании?

Ответ. Разговаривайте с ребенком. Помните, что слезы для маленьких детей – это способ выразить свои эмоции и переживания. Как правило, когда ребенок приходит в детский сад, он еще плохо разговаривает или совсем не говорит. Но даже ребенок с развитой речью не способен сказать «Мне грустно, потому что я хочу быть дома». И вместо того чтобы выразить чувства словами, он начинает плакать. Попробуйте озвучить то, что чувствует ребенок, сами, а затем выразите свои чувства в ответ. Скажите: «Мне жаль, что сейчас мне надо на работу, и я уже жду, когда вернусь за тобой в детский сад». Обязательно заканчивайте на позитивной ноте: «Я тебя очень люблю. Мы скоро опять обнимемся!».

Что повлияет на адаптацию: реакция на слезы ребенка.

Что рекомендовать родителям: помогите ребенку выразить его чувства не слезами, а словами. Проговорите его эмоции за него.

12. Как дать ребенку мотивацию ходить в детский сад?

Ответ. Дайте ребенку мотив «надо»: «Взрослые ходят на работу, дети ходят в детский сад». Подайте этот мотив как правило, которому все следуют. Родители совершают ошибку, когда описывают преимущества детского сада: «Там будут другие дети и ты сможешь с ними поиграть» или «В садике есть занятия, игрушки». Ребенка двух-трех лет они не привлекут, ведь в этом возрасте весь мир для него – мама и ближайший социум, условно, песочница. Можно говорить о том, что малыш стал совсем большим и ему уже можно посещать детский сад. Но помните об опасности того, что ребенок может начать стремиться «остаться маленьким», чтобы избежать этого.

Что повлияет на адаптацию:

мотив «надо».

Что рекомендовать родителям: дайте ребенку понятный мотив, зачем он посещает детский сад. Лучше, если основным мотивом будет то, что «это надо делать».