

Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду?



С чего начинается садик? Как это ни странно, садик начинается с расставания, с прощания мамы с малышом, с того момента, когда он остается один на один с чужой тетей и незнакомыми ребятами. Поэтому нам, родителям, надо подготовить и себя, и ребёнка к этому нелегкому испытанию.

Начнем с себя. В том, что малыш плачет и никак не хочет отпускать мамину руку, часто виноваты мы сами. Нам очень его жалко, мысленно мы рисуем грустные картины: вот он плачет, вот ни с кем не играет и прочее. Мы в нерешительности, никак не уходим и чего-то ждем. Стоп! Настройте себя положительно, даже если ваш собственный опыт посещения детского сада был далеко не радостным. В конце концов, детский сад – это необходимая «школа» жизни, и в ней, как и в жизни, будут и радостные, и грустные минуты.

Бесспорные плюсы

Главное преимущество детского сада в том, что ребенок получает возможность общаться со сверстниками. Он не просто играет, он получает неоценимый опыт взаимодействия, сочувствия, сопереживания, коллективного творчества и сотрудничества. Всё это готовит ребенка к дальнейшей жизни. Именно в это время происходит формирование характера, закладываются основные жизненные принципы.

Неизбежные минусы

Кроме положительного опыта общения ребенок получает и негативные модели поведения: одни дети учатся ябедничать, подлизываться, другие – командовать и указывать, третьи – подчиняться. 8 часов предельного напряжения всех сил маленький человек просто не выдерживает. Он становится агрессивным, раздражительным, плаксивым. В результате такого перенапряжения ребенок заболевает. Частые простуды – неизбежный спутник детсадовского ребенка.

Безусловно, было бы идеально приводить в детский сад ребенка в возрасте 4- 5 лет на полдня. Но, к сожалению, мало какая работающая мама сегодня может себе этого позволить.

Готовимся к первому дню

Начните издалека. К мысли о детском саде, необходимости его посещать ребёнка надо подготовить заранее. Но это не значит, что надо говорить об этом каждый день, не превращайте это событие в проблему.

Расскажите малышу о детском саде, о том, что там много ребят, новых игрушек, качелей и др. Если есть такая возможность, сходите туда, поиграйте на площадке, познакомьтесь с воспитателем. Создайте у малыша настроение радостного ожидания. В то же время подготовьте его к предстоящей разлуке: практикуйте недолгие расставания (в магазин, на работу). Придумайте свой ритуал прощания. Ребенок должен быть уверен в том, что вы всегда возвращаетесь! В первые дни побудьте с ним некоторое время в детском саду, не уходите сразу. А расставаясь, обязательно скажите, что вернётесь за ним. Как правило, многие дети через несколько дней привыкают к новым условиям.

До поступления в детский сад важно формировать у ребенка чувство уверенности в себе, а это невозможно без развития самостоятельности. Понаблюдайте за малышом, умеет ли он сам одеваться, садиться на горшок, кушать, играть. Помогите ему научиться всем этим вещам. Поиграйте с ребенком в игру «Давай познакомимся, поиграем», ролевые игры учат малыша общаться, выражать свои мысли, строить предложения. Конечно, все дети разные. Общительный и улыбчивый малыш в садике может оказаться молчуном. Нельзя однозначно предсказать, какой будет детская реакция и как сложится этот непростой период в его жизни.

Как скоро ребенок привыкнет к садику?

Средний срок адаптации к детскому саду, по мнению специалистов, составляет в ясельном возрасте 7-10 дней, в 3 года – 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте – 1 месяц. Словом, чем старше ребёнок, тем дольше он привыкает к новым условиям. Психологи полагают, что особенности привыкания ребёнка к новой обстановке зависят от многих факторов: от типа нервной системы и состояния здоровья, личностных черт, семейной атмосферы, условий пребывания в детском саду. Наибольшие трудности в адаптации испытывают дети с ослабленным здоровьем, быстро устающие от шума, с трудом засыпающие днём, имеющие плохой аппетит. Тяжело привыкают к детскому саду чрезмерно опекаемые дети, не имеющие навыков самообслуживания, тревожные. Легче приспосабливаются к новым условиям сангвиники и холерики, тяжелее – флегматики и меланхолики.

Родителям важно знать, что некоторые дети так не могут привыкнуть к детскому саду. Тревожными сигналами, говорящими об эмоциональном неблагополучии ребёнка, о том, что он сильно страдает в условиях детского сада, тяжело переносит расставание с матерью, служат устойчивое нежелание посещать детский сад, плач, капризы по утрам, частые болезни, плохой аппетит, беспокойный сон. В старшем дошкольном возрасте у плохо адаптированных детей могут даже появиться нервные симптомы в виде грызения ногтей, тиков, заикания.

Почему дети так часто болеют в детском саду?

Кроме психологической подготовки ваш малыш должен быть готов к этому нелегкому испытанию и физически. Каждый ребенок перед посещением детского сада должен пройти медицинскую комиссию и сдать анализы. Итак. Педиатр выдал вам заключение, что ваш ребенок готов к посещению детского сада. Отлично! Но это вовсе не означает, что малыш не будет болеть. Всех мам интересует ответ на один и тот же вопрос: «Почему дети так часто болеют?» Почему они болеют, это понятно. Детский организм встречается с новыми бактериями, вирусами. Иммунная система формируется, и процесс этот сопровождается ОРВИ, насморками. Таким образом, происходит «тренировка» иммунитета. Но почему это происходит так часто? На этот вопрос ответят психологи. Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Малыш находится в особом состоянии, которое психологи называют «третьим состоянием» между здоровьем и болезнью. Это значит, что не сегодня, завтра ваш ребенок или просто в самом деле заболеет, или снова станет сам собой. Всё зависит от степени выраженности стресса. Если она минимальна, в скором времени вы позабудете о негативных сдвигах адаптационного процесса и о том, что беспокоит вас сегодня. Это будет говорить о легкой или же благоприятной адаптации. Если выраженность стресса велика, у ребенка, очевидно, будет срыв, и он, по-видимому, заболеет.

Как укрепить защитные силы ребенка?

Лучший способ избежать многочисленных простуд в период адаптации к детскому саду – закаливание. Приступать к закаливающим процедурам лучше всего летом. Сделать это проще всего: пусть малыш больше времени проводит на свежем воздухе, купается в природных водоемах, бегает босиком. Важно, не забросить это «полезное дело», когда лето закончится. Пусть ребенок ходит дома босиком, моет посуду, играет с водой. Собираясь на прогулку, одевайте его по погоде. Замечательно, если вы организуете регулярные посещения бассейна.

Психологи советуют родителям в период адаптации ребенка к детскому саду:

1. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
2. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
3. Создавать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
4. Щадить его ослабленную нервную систему.

5. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. Сократить просмотр телевизионных передач.
6. Как можно раньше сообщать врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
7. Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
8. Создавать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
9. Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
10. При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обращаться к детскому врачу или психологу.

В заключение хочется сказать всем родителям: ваша любовь поможет ребенку пережить это непростое время. Дайте почувствовать малышу, что он для вас самое дорогое существо на свете, и ни на минуту не позволяйте ему усомниться в этом.