

Консультация для родителей вновь поступающих детей

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМУ САДУ

Время, когда ребенок идет в детский сад очень сложное и для него самого, и для его родителей. Первые дни, а то и недели в дошкольном учреждении – непростое испытание для всех членов семьи. Слезы и капризы по утрам, тревожное состояние, которое передается от детей взрослым, постоянное пребывание в стрессе, повышенная возбудимость или наоборот – вялость и апатия. И это далеко не полный список *внешних проявлений, которые некоторые родители склонны считать за пустые капризы.* Между тем проблема лежит гораздо глубже, и нужно помочь ребенку преодолеть этот действительно сложный для него период.

Перед родителями возникают ***проблемные вопросы:***

- что необходимо сделать, чтобы ребенок мог сравнительно безболезненно переступить порог детского сада,
- чем помочь малышу, чтобы он легче и быстрее смог привыкнуть к новым требованиям.

Как помочь адаптироваться малышу в коллективе
и сделать походы в детский сад настоящим праздником,
подскажут рекомендации психологов.

Трудности адаптационного периода

Полная детская дезадаптация наблюдается достаточно редко, по статистике, лишь в одном случае из ста. Тем не менее, в той или иной степени, адаптационным трудностям подвержены все дети, как дошкольного возраста, так и более взрослые. Даже у взрослого человека с устоявшейся психикой внезапная смена привычного ритма жизни может вызвать серьезный стресс, не говоря уже о слабом и беззащитном ребенке.

В первую очередь, трудности в адаптации связаны с отрывом от родителей. Порой ребенку кажется, что его больше никто не любит, все от него отказались. Замечено, что особенно остро в период от трех до пяти лет разлуку с матерью переживают мальчики, чем девочки. В этот период происходит нарушение устоявшегося ритма жизни, привычных моделей поведения.

Если же ребенок до этого еще ни разу не испытывал самостоятельности или взаимодействия со сверстниками, то новой модели поведения у него попросту нет, и он не знает, как себя вести в новых для него обстоятельствах. Отсюда возможны конфликты как с воспитателями, так и другими детьми.

Самыми ***распространенными причинами***, по которым дети отказываются посещать дошкольное учреждение, это ***страхи и повышенная эмоциональность***.

Рассмотрим их:

- Избыток впечатлений или повышенная эмоциональность ребенка. Еще не до конца сформировавшаяся детская психика порой неспособна справиться со шквалом новых эмоций и ощущений, которые обрушиваются на малыша с самых первых дней пребывания на новом месте. Часто это пугает ребенка и не дает ему адекватно оценить происходящую действительность.

- Страх перед неизвестностью. Маленький человек растерян, он не знает, что его ожидает в дальнейшем. Новый распорядок дня, новые люди, к которым он не привык.
- Особенно тяжело адаптация происходит у тех детей, которые до детского сада практически постоянно воспитывались в семье. Дома гораздо ***снижен порог запретов,*** а в детском саду новые и новые «нельзя» окружают его со всех сторон.
- Строгость воспитателей часто резко контрастирует с доброжелательностью родителей, что нарушает прежние поведенческие модели ребенка. К тому же теперь многие вещи ему приходится выполнять самостоятельно, поэтому очень важно приучать малыша к выполнению хотя бы элементарных действий по самообслуживанию с самого раннего возраста.

Как облегчить привыкание ребенка к детскому саду

Период адаптации большинство психологов разделяет на три этапа:

- подготовительный,
- основной,
- заключительный.

Во время подготовительного этапа расскажите ребенку, что такое детский сад, чем в нем занимаются. Вспомните несколько забавных историй из собственной жизни, связанных с пребыванием в садике.

Лучше даже сходить с ним «на экскурсию», познакомиться с детьми и воспитателями, обратить внимание на красоту вокруг детского сада и уют внутри. Еще до начала посещения дошкольного учреждения нужно приучить ребенка к некоторым элементарным действиям по самообслуживанию: самостоятельно одеваться и раздеваться, завязывать шнурки, пользоваться туалетом, вилкой и ложкой, зубной щеткой.

Примерно за два-три месяца до начала посещения детского сада надо установить режим дня, близкий к режиму в учреждении, и стараться неукоснительно соблюдать его, даже по выходным. Нелишне будет также приучить малыша к новым блюдам, если до этого его рацион был иным, чем в детском саду. Основной этап включает непосредственно пребывание в группе, но на непродолжительное время: от одного до трех часов в первые две недели. Важно сформировать положительные эмоции как от садика и постепенно подготавливать к более длительному отрыву от дома.

Первые несколько дней можно даже побыть вместе с ребенком, постепенно увеличивая время самостоятельного пребывания. На заключительном этапе ребенок должен проводить в детском саду четыре часа и более, можно оставлять его на дневной сон. Когда ***настроение, сон и аппетит*** малыша приходят в норму, можно считать, что адаптационный период завершился. Но, как бы легко и, казалось, незаметно ни проходило время привыкания, для ребенка, как и для любого человека, подобная смена обстановки – это стресс, и задача родителей свести его к минимуму.



Типичные ошибки родителей

Самая распространенная ошибка – неготовность к негативной реакции со стороны ребенка или просто нежелание разобраться в проблеме.

Родителям может показаться, что он просто капризничает, пытается обратить на себя излишнее внимание. «Мы ходили – и ничего», — так часто говорят они, забывая, что и сами в первое время испытывали сильный стресс. Родители могут оказаться не готовы к излишней плаксивости, не зная, что плач – это основная

детская реакция на стресс. В связи с этим частой ошибкой является наказание или брань, что только усугубляет ситуацию.

Часто родители перестают уделять внимание малышу, интересоваться его делами, надеясь на то, что в дошкольном учреждении и так все хорошо, воспитатели со всем прекрасно справятся. В этом случае ребенок может особенно остро почувствовать разлуку с родителями, почувствовать себя брошенным и никому не нужным. Кроме того, со всеми стрессовыми ситуациями ему придется справляться самостоятельно, что может привести как к неоправданной агрессии в попытках защитить себя, так и напротив – замкнутости, отрешенности, нервозности. Противоположной же ошибкой является излишняя опека, затянутое и даже слезное расставание по утрам и немедленное возвращение, чтобы забрать домой.

Напомню: ***сам момент расставания должен пройти на позитивной волне.***

Некоторые же родители, видя, что ребенок чем-то занялся, стараются незаметно исчезнуть. Ребенок, отвлекшись от своих занятий, вдруг осознает, что мамы нет, и не известно, когда она вернется и вернется ли вообще. Он будет страшно напуган, у него может сложиться впечатление, что его могут в любой момент внезапно бросить и оставить одного, а это может привести к куда более глубоким психологическим травмам.

Ни в коем случае нельзя пугать ребенка детским садом и особенно грозить тем, что никогда его не возьмете назад. В этом случае у малыша неизбежно сложится представление о садике, как о страшном месте, откуда можно не вернуться.

Нельзя сулить награды только за один факт посещения детского сада. В дальнейшем для ребенка это может стать орудием шантажа родителей: не пойду в садик, если не купите игрушку. Но за хорошее поведение в садике или за какие-нибудь конкретные успехи можно и нужно поощрять.

Также одной из распространенных ошибок со стороны родителей является негативное высказывание в адрес воспитателей в присутствии ребенка. Пусть даже малыш и не поймет, о чем речь, но интуитивно почувствует, что мама чем-то недовольна, и у него сложится представление, будто детский сад – это место, где не все так хорошо, а воспитатели тоже могут быть плохими людьми, которые могут причинить вред.

Недопустимо резкое вхождение в новую для малыша среду. Некоторые родители сводят к минимуму адаптационный период или вовсе не придают значение этому событию в жизни малыша. Ребенок вынужден быстро менять режим дня, привычки: рано утром в второпях его с криком волокут куда-то, оставляют там одного, с незнакомыми людьми на неопределенное время…

Все это необязательно, но вполне может привести к тем или иным нарушениям его эмоционального состояния.

Вот несколько советов для родителей:

- И дома и в саду говорите с малышом уверенно. Спокойно.
- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, которым ему легче расстаться.
- Обязательно скажите, что вы придёте и обозначьте когда.
- У вас должен свой ритуал прощания, после чего вы уходите уверенно.

