

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



## Адаптация детей к дошкольному учреждению. Как взрослым избежать ошибок в решении данного вопроса 👍

Родителей и педагогов всегда волнует один и тот же вопрос: как понять, что ребенок адаптировался к детскому саду? Ребенка можно считать адаптированным к детскому саду при двух условиях: Ребенок усвоил правила поведения в ДООУ, владеет необходимыми навыками самообслуживания и коммуникационными навыками. Ребенку психологически комфортно пребывание в детском саду

Иногда педагоги и родители ошибочно считают, что процесс адаптации успешно завершен только при выполнении первого условия. Ребенок послушен, самостоятелен, «удобен». Не демонстрирует агрессивность, конфликтность, не плачет. И упускают из внимания 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. Например, ребенок может выработать особый ритуал прощания в садике. Или выучит мантру: «Мама за мной придет». Или будет носить в садик любимую игрушку...

## Какие вопросы должны быть в зоне особого внимания родителей в период адаптации:

1. *Недооценивание важности периода адаптации*, резкое погружение ребенка в среду ДООУ. Это когда взрослые, стремятся оставить ребенка в ДООУ сразу на целый день и уехать далеко по делам. В это время предпочтительно маме находиться в непосредственной близости от детского сада и явиться по срочному вызову воспитателей (непрекращающийся плач, повышение температуры) *Как долго должно длиться первое пребывание ребенка в детском саду?* Все зависит от конкретного ребенка. Это может быть один час непрекращающегося панического плача, а может быть полдня интересной деятельности и удивленный детский вопрос: «Бабушка, а ты зачем так рано пришла? Я еще хочу поиграть, поспать с ребятами».
2. *Нарушение принципа систематичности, последовательности* (сегодня пойдём в садик, завтра не пойдём, потому что проспали, лень, просто не хочется, отговорки, типа: «он сегодня так плачет, что боюсь оставлять») Родители должны помнить, что ребенок сложнее привыкает при таком непостоянстве.
3. *Внезапное исчезновение при прощании*, когда родители стараются отвлечь ребенка и уйти незаметно, считая, что тем самым они избегают стресса расставания. Мама исчезает то во время завтрака, то во время прогулки – 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 саду.

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.

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 сначала поможет Ване и Кате)

8. *Невниманье 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 вернуться. До садика у ребенка должен быть опыт разлуки с мамой или с другими членами семьи 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 настроения 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. *Стремление развлечь ребенка в этот трудный для него период* походами в цирк, зоопарк, кафе. Этим еще сильнее нагружается нервная система ребенка. Лучше больше проводить времени в привычной домашней обстановке, играя и разговаривая с малышом.

11. *Наложение кризисов*, когда начало посещения детского сада, совпадает с изменением состава семьи или переездом. Например, папа оставил семью и маме необходимо выйти на работу. Или родился еще один ребенок. 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 родители с опаской ждут, что ребенок заболит, он непременно заболит, чтобы оправдать их 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 мама.

13. *Незаинтересованность в адаптации ухаживающего взрослого.* Например, ребенка в садик водит няня, которая сидела с ним с полугодовалого возраста. Чем дольше и болезненнее будет адаптация ребенка, тем нужнее будет няня, а няня в этом материально заинтересована. Еще пример: 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. Опыт работы показывает, что дети работающих матерей адаптируются легче.

15. *Отсутствие необходимости в посещении ДООУ.* Родители сомневаются в целесообразности «садиковского воспитания» и любые колебания родителей ребенок использует для того, чтобы не пойти в детский 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. И чем громче плач, тем скорее он закончится. Ребенку нужно время и возможность «отгоревать», пережить потерю каких-то удовольствий домашней жизни.

(источник:

superkinders)

---