

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ?

С момента поступления ребенка в садик, начинается более самостоятельная жизнь малыша. Ребенок попадает не просто в новые условия, а новую психологическую атмосферу, приобретает новый статус. От того, как пройдет адаптация ребенка к дошкольному учреждению, зависит многое в его социально - психологической сфере дальнейшей жизни.

Нельзя сказать, что существует единый стандарт адаптации ребенка к садику. Каждому малышу необходим индивидуальный подход. К сожалению, таким подходом могут воспользоваться только родители; воспитатели и детские психологи редко имеют такую возможность из-за большого количества детей, за которых они несут ответственность. Тем не менее, мы можем условно различать несколько стратегий адаптации детей, из которых родители могут выбирать подходящие.

Во-первых, детей необходимо различать **по возрасту**. Адаптация к ясельной (2г) и младшей (3г) группам идёт по-разному - и это понятно, ведь двухлетние дети очень отличаются от трехлетних. Родителям первых обычно приходится труднее. **Двухлетние дети** очень тяжело расстаются с мамой, поэтому было бы лучше, если вместо мамы в первый день с ребенком в садик пойдет кто-нибудь другой, например, папа или бабушка. Идеальным вариантом, конечно же, является предварительное знакомство с воспитателем, обсуждение с ним особенностей ребенка. В некоторых садиках разрешено 2-3 дня приходить в группу с ребенком вместе, знакомиться с детьми, игрушками. Если такой возможности нет, то ребенка лучше оставлять не больше чем на 2 часа. Двухлетний ребенок не способен сдерживать свои чувства, поэтому может прореветь и час, и два, и день. Двухлетку можно отвлечь игрушками, но любое напоминание о матери и близких вызывает плач. Такое поведение может раздражать воспитателя, и терпеливым оставаться здесь очень трудно. Именно поэтому большая часть ответственности за качество адаптации ребенка к садику несут всё-таки родители.

Как же подготовить ребенка предварительно к новой обстановке?

Готовиться к переменам желательно за несколько месяцев до начала посещения садика.

Особенно тяжело вливаются в коллектив детского сада застенчивые, пугливые дети. Если ваш ребенок сторонится незнакомых людей, на детской площадке боится отпустить вас, подойти к другим детям, даже самая хорошая воспитательница не спасет его от дезадаптации, ведь для таких детишек стресс от посещения детского садика будет во много раз усиливаться раз от раза. Постарайтесь расширить круг общения ребенка — чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке. Учите ребенка общаться! Если вы пришли на детскую площадку, покажите малышу, как

можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросить разрешения поиграть вместе.

Самое главное - не бойтесь слез ребенка, ведь он пока не может реагировать иначе! Хуже, если ребенок будет в молчании забиваться в угол. Не раздражайте ребенка своими слезами и нервозностью. Многие мамы практикуют подобный тип реакции при расставании с ребенком утром, когда ребенок уходит в группу. Если у мамы не получается быть выдержанной, лучше доверить папе отвести ребенка в садик. Ваша уверенность и спокойствие передадутся ребенку равно как нервозность и волнение. Если Вы не уверены в людях, которым «вручаете» своего ребенка, то с какой стати ребенок должен доверять чужой тётё.

Как определить психологическую готовность ребенка к саду

Большинство детей приобретают психологическую готовность к детскому саду в 3–4 года.

Это и умение ребенка общаться с другими детьми, то есть уметь делиться или меняться игрушками, не отнимать игрушки у других детей и не драться с ними. Но самое главное — это умение расставаться с мамой. Сами понимаете, если ребенок впервые расстанется с мамой в первый день в детском саду, то ничего хорошего из этого не выйдет. Так что ваша задача — заранее приучить ребенка к тому, что вы можете отсутствовать.

К этому возрасту ребенок уже:

- владеет простейшими навыками самообслуживания (просится на горшок, ест и пьет сам) и проявляет интерес к самостоятельности в быту (есть из ложки, умываться, одеваться)
- может объясниться словами, рассказать, попросить о чем-то
- может оставаться некоторое время без мамы
- может играть самостоятельно
- днем засыпает сам, достаточно быстро и спокойно, у него один сон днем;
- в основном легко идет на контакт с детьми и взрослыми, умеет просить и оказывать помощь
- любит играть и общаться с другими малышами, даже не знакомыми ему
- любит различные игры, занятия (творческие и интеллектуальные)
- интересуется новым, задает вопросы

А также:

- у него нет чрезмерной привязанности к кому-либо из взрослых
- у малыша в основном устойчивое положительное настроение дома
- Его режим приближен к режиму детского сада (легко встает утром, вечером рано засыпает)

Как помочь ребенку привыкнуть к новому этапу в его жизни

Подготовка малыша к посещению детского сада должна начинаться не позже чем за месяц до поступления в него. Психологи считают, что самый лучший



способ познакомить малыша с новой для него ролью и пространством — игра в детский сад. Проигрывайте как положительные (праздники, прогулки, совместные игры), так и трудные ситуации (необходимость делать то, что говорят, кушать то, что предлагают, соперничество за одну игрушку и так далее).

- Важный момент — проигрывание расставания с мамой. Можно играть в прятки (маму не видно, но она обязательно найдется) или «клубочек и ниточку» : показывать ребенку, что даже отматывая нитку на большое расстояние, мама всегда остается вместе с ребенком, и между вами такая волшебная нить есть всегда.

- Малышу может быть еще непонятно, что такое «мама пошла на работу», поэтому важно рассказывать ему о своей работе, о том, что в вас нуждаются люди. Ему так-же важно знать, как мама по нему скучает и ждет встречи вечером. Рассказ о том, как вы вместе проведете вечер и выходные дни, может утешить малыша по дороге в детский садик больше, чем внушение ему установки «Все туда ходят, и никто не плачет».

- Будет здорово, если у малыша уже есть опыт общения со сверстниками в кружках, на развивающих занятиях или просто в «детских» гостях.

- Также по возможности организуйте малышу экскурсию в садик — на территорию и в группу. Можно познакомиться заранее с воспитателями.

- Полезно научить ребенка навыкам самообслуживания и соблюдению простых правил детского сада: надо мыть руки перед едой, вешать одежду на стульчик, говорить вежливые слова, убирать за собой игрушки.

Любой родитель должен помнить, что основная ответственность за успешность адаптации лежит на нем. Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к ДОО в любом возрасте, не жалеете времени на эмоционально - личностное общение с ребенком, поощряйте посещение детского сада ребенком. Помните, что детский сад - это первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе.