

Адаптация ребёнка в детском саду.

Советы родителям.

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на детский сад плачем. .

Детские психологи и врачи – терапевты разделяют все деток на три основных группы, в зависимости от того, как у них протекает этот самый адаптационный период:

1. Первая группа адаптации. В эту группу попадают те малыши, которые переносят адаптационный период наиболее тяжело. Подобные малыши сразу же после начала посещения детского садика начинают непрерывно болеть, причем абсолютно независимо от времени года. Кроме того, в подобной группе малышей не редки различные нервно – психические расстройства, зачастую довольно серьезные.

2. Вторая группа адаптации. Детишки, которые попадают во вторую группу адаптации, также сразу же после начала посещения садика начинают болеть различными простудными и острыми респираторными заболеваниями. Однако, в отличие от первой группы, у подобных малышей никаких нервно – психических расстройств не наблюдается, разве что некоторое легкое беспокойство в первые дни.

3. Третья группа адаптации. Ну а к третьей группе адаптации специалисты относят тех детей, у которых адаптационный период проходит абсолютно без всяких осложнений. Адаптация детей в детском саду пройдет в этом случае гладко.

Как правило, продолжительность адаптационного периода равняется примерно одному месяцу. Но, естественно, она может очень сильно варьироваться – от недели и до нескольких месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей каждого конкретного ребенка.

Что может доставлять психологический дискомфорт ребенку?

Кстати говоря, нежелание ребенка идти в детский сад, страх перед ним в первые дни, и даже недели, после начала посещения вполне понятны и естественны. Более того – они свидетельствуют о том, что психологическое развитие ребенка протекает абсолютно нормально. Существует несколько основных факторов, доставляющих ребенку наибольший психологический дискомфорт:

Окружающая обстановка

__Как всем известно, самым главным условием для психологического комфорта и уверенности ребенку жизненно необходима стабильность. Однако окружающая обстановка в детском саду радикально отличается от домашней обстановки. Причем зачастую ребенка из душевного равновесия могут выводить такие мелочи, на которые взрослый человек даже и внимания никакого не обратил бы – цвет занавесок, постельного белья, освещение и прочее.

Режим дня

Существует одна избитая истина – перед тем, как отдать ребенка в детский сад, обязательно постепенно переводите его на тот режим дня, который будет в садике. Однако практически всегда родители игнорируют этот очень разумный совет. И в результате ребенок, который привык спать до 10 – 11 часов утра, неизбежно будет протестовать против того, что его в 7 утра насильно извлекают из теплой кровати и практически

волоком тащат в детский сад. Да еще и любимая мамочка уйдет. Ну как тут горько не расплакаться?

Для того чтобы избежать лишнего раздражающего фактора для психики ребенка, необходимо подводить заранее домашний распорядок дня ребёнка к садовскому. Этим самым родители в очень большой степени облегчат жизнь и себе, и своему малышу.

Ущемленное эго ребенка

Еще один фактор, против которого очень сильно протестуют очень многие дети – это коллектив. И в этом нет ничего удивительного – несколько лет весь мир крутился вокруг ребенка, его чувств, желаний и потребностей. А теперь ребенок окружен большим количеством детей, и он больше не является центром внимания, так как воспитатель при всем своем огромном желании просто физически не может отдавать все свое внимание каждому ребенку в отдельности.

Как правило, особенно сильным травмирующим фактором это является для тех детей, которые в семье одни, либо младшие. Для того чтобы снизить степень тяжести данного травмирующего фактора, психологи советуют как можно чаще окружать малыша детьми – на детских площадках, детских праздниках.

Незнакомые люди

Достаточно большое количество незнакомых людей, которые начинают окружать ребенка, который пошел в детский садик. Воспитатели, няни, музыкальные и физкультурные работники – ребенку крайне тяжело привыкнуть к ним. Ребенок начинает испытывать серьезнейший психологический стресс, который и проявляется криками и плачем.

Для того чтобы избежать этого, необходимо своевременно озаботиться вопросом социализации малыша. Не стоит держать кроху дома, вдали от общества. Чем чаще ребенок будет общаться с взрослыми людьми, тем безболезненнее для него пройдет период адаптации в детском саду.

Неизвестность

Еще одной причиной того, почему ребёнок не хочет идти в детский сад, является банальный страх перед неизвестностью. Ребенок просто – на просто боится того, чего он не знает. Зачастую родители, слыша об этом от психологов, удивляются и возражают – но ведь ребенок ходит в детский сад уже неделю – две! Однако помните о том, что для ребенка крайне важна стабильность? А ощущение стабильности у любого человека, а не только у ребенка, вырабатывается примерно через месяц после радикальных изменений в жизни.

Так неужели же в этом случае нельзя ничего поделать? Конечно же, можно. Родители должны заранее, накануне, узнавать у воспитателя о том, что ожидается на следующий день – какие занятия, какие игры, меню. И обязательно очень подробно рассказывайте ребенку обо всем вечером, перед сном. А по дороге в садик еще раз расскажите об этом. Спустя несколько дней, когда ребенок убедится в том, что он заранее точно осведомлен о том, чего ему ожидать, он перестанет бояться неизвестности в детском саду.

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

Чего нельзя делать ни в коем случае:

1. Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
2. Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
3. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
4. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

В период адаптации к детскому саду ребенок испытывает сильный стресс. И чем интенсивнее напряжение переживает ребенок, тем дольше длится период адаптации. Организм ребенка еще не способен справляться с сильными потрясениями, поэтому ему необходимо помочь снять напряжение, накопившееся за время пребывания в детском саду. Как помочь ребенку снять эмоциональное и мышечное напряжение

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением — игры на воде: наберите в ванну немного теплой воды, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня — усталость, раздражение, напряжение — уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются одному общему правилу — они должны быть нешумными, спокойными.

Можно пускать мыльные пузыри, играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), строить из мягкой мозаики красочные картины, просто дать две-три баночки, — и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, — через 15-20 минут ребенок будет спокоен.

Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени находился на свежем воздухе (если позволяет время). Гуляя вместе с ним, вы получите идеальную возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Если произошло что-

то неприятное или тревожащее малыша, надо обсудить с ним это сразу, не допуская, чтобы это давило на него целый вечер.

Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!» или для любимого тихого мультфильма, — эти передачи идут в одно и тоже время и могут стать частью «ритуала» отхода ко сну. Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, прослушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя, почитать сказку.

Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!

Подготовили : Н.Н. Максимова

В.А. Овчинникова