

Особенности адаптационного периода. Детский сад без слёз. Капризы и упрямство.

Вопрос, отдавать или нет ребенка в дошкольное учреждение, встает практически перед каждой семьей, имеющей маленьких детей. Некоторые семьи вынуждены это делать, но идут на этот шаг неохотно в силу стесненного экономического положения, когда все взрослые работают и ребенка не с кем оставлять дома. Другие семьи придерживаются той точки зрения, что современный ребенок должен находиться в среде сверстников, приобретать тот социальный опыт, который облегчит его переход в школу. Наконец, есть родители, которые достаточно высоко оценивают образовательный потенциал дошкольного учреждения и поэтому, сознательно не хотят ограничивать воспитание собственного ребенка рамками семьи.

Для взрослого человека перемена обстановки, встреча с новыми лицами - дело привычное, часто привлекательное. Иное дело - ребенок-дошкольник. Его жизненный опыт невелик, и приспособление к новым условиям сопряжено с трудностями, так как любая адаптация к новым условиям требует разрушения некоторых сложившихся ранее связей и быстрого образования новых. Ребенок тяжело переносит даже временную разлуку с родителями, родным домом и привычным для него укладом жизни. У него появляется чувство тревоги, неуверенности, незащищенности, брошенности. Поначалу в детском саду ребенку все кажется непривычным, его волнует, а иногда пугает новая обстановка: большая гулкая комната, незнакомые дети вокруг, чужие взрослые - педагоги, медицинская сестра, музыкальный руководитель. Сильное психотравмирующее влияние на маленького ребенка может оказать уровень шума в групповой комнате. На первых парах непривычен и уклад жизни в детском саду: иной режим дня, еда, отличающаяся от домашней, необходимость соблюдения установленных правил поведения.

Период адаптации к детскому саду один из самых сложных периодов в жизни ребенка и его родителей. Даже общительный и активный ребенок испытывает трудности привыкания к детскому саду, т.к. он остро ощущает ситуацию разлуки с мамой. В основном период адаптации приходится на 2-3 года. Это возраст, когда главным занятием ребенка является общение с мамой и близкими родными. А тут ребенок остается один среди не знакомых людей. Без мамы. Это сильный стресс для не окрепшей психики ребенка.

Период адаптации к дошкольному учреждению - трудный период для ребенка, его семьи, персонала группы. В поведении отдельных детей под влиянием тяжелых переживаний могут появиться черты, свойственные детям более раннего возраста: примитивнее становится речь, временно разрушаются некоторые навыки (например, навыки личной опрятности). Случаются неврогенные нарушения: срыгивание, рвота, временное повышение температуры, появление сыпи и т.д. У одних детей ухудшается сон, у других снижается аппетит.

Как пройти адаптационный период наиболее безболезненно для ребенка и мамы. Для начала, посетите прогулки детей вашей будущей группы. Пусть ребенок просто гуляет вместе с детьми и привыкает к общению с воспитателем. С ребенком усваивайте правила поведения на прогулке. Через несколько дней, когда ребенок привыкнет к детям и освоит игры на площадке, после прогулки пройдите с ним в группу. Там пронаблюдайте другие режимные моменты: мытьё рук, чтение сказок перед едой и сам обед. Важно не прерывать процесс знакомства с садом. Пропустив несколько дней, придется все начинать сначала. Пришло время расставаться с мамой. Не оставляйте ребенка в первый день дольше, чем на 1,5 – 2 часа. Для того, что бы избежать ситуации расставания с мамой, приводить в сад ребенка может папа или бабушка, дедушка. С момента посещения детского сада наблюдайте за поведением и состоянием здоровья малыша. В этот период может измениться эмоциональный настрой, аппетит, сон.

Не следует ругать ребенка за плаксивость, обидчивость, капризы, агрессивность. Это говорит о том, что период адаптации проходит в норме. Проводите больше времени вместе после сада. С интересом расспрашивайте о том, что интересного было в группе, с кем ребенок подружился. Разрешите брать в садик любимую игрушку малыша. Она станет частью дома, которая будет «согревать» его. Дома можно поиграть в сад. В игре могут открыться особенности поведения ребенка, его взгляд на отношения с детьми и воспитателем, о которых он не рассказывал. Дома необходимо обеспечить ребенку покой и эмоциональную стабильность. Атмосфера любви и заботы прибавит уверенности в родительской любви.

Период адаптации имеет несколько степеней.

Легкая степень характеризуется быстрым привыканием к новым условиям. При этом нет изменений в состоянии здоровья, ребенок эмоционально благополучен. Быстро находит друзей в группе, общается с воспитателем.

Средняя степень - привыкание за 3-4 недели. Утром без слез расстается с мамой. Принимает участие во всех режимных моментах группы: кушает, спит, общается с детьми и воспитателями. Есть незначительные изменения в состоянии здоровья (температура тела может повышаться по вечерам до 37 градусов, легкое недомогание).

Тяжелая степень. Ребенок плачет утром по дороге в сад, при расставании с мамой на протяжении нескольких месяцев. В группе капризничает, не дружит с детьми. Мало общается с воспитателями. Часто отказывается кушать, спать в детском саду и дома. Простудные заболевания учащаются. В период адаптации важно тесно контактировать с воспитателем, медицинской сестрой, психологом. Сотрудники детского сада смогут определить степень адаптации ребенка. Расскажут о том, чем занимался малыш в детском саду, и дадут рекомендации для родителей.

Трудности в адаптационный период испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями. А это значит, что первые дни пребывания в детском саду он будет негативно относиться к воспитателям, что усложнит уход за ним. Плохо приспосабливаются к коллективной жизни дети, которых чрезмерно опекают в семье, лишают самостоятельности, которые не знают родительского «нельзя». Если у ребенка дома не тренируется способность тормозить свои желания, он с трудом усваивает и выполняет правила поведения, взаимоотношений, приучение к которым начинается с первого дня его пребывания в детском саду. Нелегко приходится и тем детям, у которых в результате неправильного: домашнего воспитания сложились отрицательные привычки поведения, как-то: криком и плачем добиваться желаемого, засыпать с укачиванием, соской, есть под чтение книги и др. Поэтому в первые дни нахождения ребенка в детском саду педагог старается «не замечать» то отрицательное, что успел усвоить ребенок. Общая задача педагогов и семьи - помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада. Следует отметить, что в большинстве случаев ни родители, ни профессиональные педагоги не отдают себе в полной мере отчета о том, насколько ответствен момент поступления ребенка в дошкольное учреждение, насколько серьезные, хотя иногда и не сразу бросающиеся в глаза, последствия он может иметь. Важна позиция, которую займет семья в период подготовки ребенка к детскому саду. На формирование этой позиции должны повлиять заведующая детским садом, психолог, медицинский персонал и воспитатель группы, в которую ребенку предстоит ходить.

Первые советы и рекомендации педагогов семье касаются необходимости приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду. При этом важно упорядочить часы сна, приема питания, бодрствования, а при проведении режимных процедур всемерно поощрять и развивать детскую самостоятельность. Медицинская сестра рассказывает родителям о меню дошкольного учреждения, об особенностях приготовления некоторых блюд. В домашних условиях целесообразно приготовить то или иное блюдо, чтобы приучить ребенка к его вкусу. Совместно с родителями вырабатывается щадящий режим для ребенка на первые недели его пребывания в дошкольном учреждении. В первые дни желательно приводить ребенка на несколько часов, завтраком кормить дома, чтобы новая пища и непривычные условия ее принятия не стали психотравмирующим фактором. Мама может остаться в групповой комнате, поиграть с ребенком, помочь собрать детей на прогулку. С прогулки ребенка уводят домой. С каждым днем время пребывания в детском саду следует увеличивать, доведя его до обеда. На второй-третьей неделе ребенок может остаться на дневной сон. В первые недели пребывания в детском саду ребенок должен чувствовать постоянную помощь и заботу педагога, его готовность защитить, приласкать, успокоить. Словом, он должен сердцем понять педагога как временного заместителя мамы. Чем скорее малыш почувствует доверие к воспитателям, установит с ними контакт, тем спокойнее он перенесет перемены в своей жизни, разлуку с домом. Вежливое, приветливое обращение родителей к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними. О предстоящем поступлении ребенка в детский сад родители говорят как о радостном событии, внушают ребенку, что ему будет хорошо там, что его ждут добрые воспитатели, веселые дети, много игрушек. Очень важно, чтобы в период адаптации ребенка к детскому саду родители были особенно внимательны к ребенку, относились к нему предельно бережно, ласково, стремились помочь ему пережить трудный момент в жизни, а не упорствовали в своих воспитательных планах, не боролись с «капризами». Таким образом, выработка единого подхода к воспитанию ребенка, согласование воздействий на него дома и в дошкольном учреждении - важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе жизни.