Адаптация к детскому саду. Советы родителям по адаптации ребенка.

Адаптация – это приспособление к изменяющимся внешним условиям. При приеме в детское дошкольное учреждение перед ребенком впервые встает необходимость изменить сформировавшийся поведенческий стереотип из-за изменения привычных условий жизни, и устанавливать новые социальные связи. Изменение окружающей среды выражается во встрече с незнакомыми людьми: взрослыми и большим числом сверстников, и в несовпадении домашних приемов обращения и воспитания в детском саду. При этом изменяется эмоциональное состояние, нарушается аппетит, затрудняется общение и другие поведенческие реакции.

Ребенок в семье привыкает к определенному режиму, к способу кормления, укладывания, у него формируются определенные взаимоотношения с родителями, привязанность к ним. Если установленный в семье порядок чем-либо нарушается, то у ребенка могут возникнуть различные временные нарушения обычного поведения (отрицательные реакции: плач, раздражительность). Эти нарушения уравновешенного поведения объясняются тем, что маленькому ребенку трудно быстро перестроить сформировавшиеся привычки.

У детей при поступлении в детский сад очень резко меняются условия жизни. Меняется привычная температура помещения, микроклимат, получаемая пища. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, вся обстановка. Ко всему этому ребенку надо приспособиться, перестроить сложившиеся ранее стереотипы. Процесс приспособления не всегда проходит легко и быстро. У многих детей в период адаптации нарушается аппетит, сон (не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый), эмоциональное состояние. Иногда без каких-либо видимых причин повышается температура тела, нарушается деятельность кишечника, появляется сыпь. Приспособление к новым условиям проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже на 3-4-й день и привыкают к новым условиям жизни совсем без каких-либо нарушений здоровья, психического состояния и поведения. У других период адаптации длится месяц, а иногда и более.

Советы родителям по адаптации ребенка:

Заранее подготовьте ребенка к мысли о детском саде, к необходимости посещать его. Примерно за месяц до того, как он начнет ходить туда, - поменьше, чем обычно, будьте рядом с ним. Подробно расскажите ему о детском саде, сводите его туда, чтобы он узнал, что это такое, и у него сложилось собственное представление о нем. Скажите ребенку, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад. Но и не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни.

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей,

наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

Познакомьтесь с воспитателем группы, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.

Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить ее переночевать в садике и на утро снова с нею встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими игрушками, расспрашивайте что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкнуть к садику.

Если ребенок очень сильно устает в детском саду от новых впечатлений, новых друзей, новой деятельности, большого количества народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это не значит, что он не в состоянии привыкнуть к детскому саду. Возможно, необходимо такого ребенка раньше забирать с садика или же 1-2 раза в неделю оставлять его дома.

Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что, говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и решите проблему вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.
Необходимо создать ребенку условия для спокойного отдыха дома. Во время адаптации не водите его в гости, шумные компании (ребенок в это время перегружен впечатлениями, следует пощадить его нервную систему).

Не отдавайте ребенка в детский сад только потому, что у вас родился еще один ребенок, даже если это и облегчит вам жизнь. Ваш старший сын или дочь и без того почувствует, что в доме появился напрошенный гость, и ваше решение он непременно истолкует как свое изгнание, сделав вывод, что вы предпочитаете ему новорожденного. Поэтому если вы, ожидая ребенка, все же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления малыша.

Не допускайте непоправимую ошибку: каким бы ни был детский сад хорошим, – не считайте, что он заменяет семью.