

Адаптационный период ребёнка в детском саду



Казалось бы, ещё вчера вы ходили по магазинам для новорожденных и с замиранием сердца покупали приданое для своего крохи. Но время течёт незаметно, и сегодня вас уже волнует такой серьёзный вопрос, как адаптация ребенка в детском саду.

Уже не один десяток лет ведутся жаркие споры о том, необходим ли детский сад ребёнку. Одна сторона считает, что пребывание малыша в детском саду и его расставание с матерью оказывают на его психику крайне негативное влияние. Их же оппоненты утверждают, что у так называемых «домашних» детей в последующем возникают серьёзные проблемы с адаптацией в детском коллективе.

Сказать однозначно, кто же из них прав, довольно сложно. Обе точки зрения имеют право на существование. Решение должны принимать только родители, тщательно взвесив все «за» и «против». А в некоторых случаях (например, мама вынуждена выйти на работу) ответ на вопрос очевиден, так как другого выхода просто напросто нет.

Если садик всё-таки быть, родителям следует заранее позаботиться о том, чтобы адаптационный период в детском саду прошёл как можно более гладко и безболезненно. Ведь именно от этого будет зависеть, станет ли хождение в садик для малыша радостью, или же превратится в ежедневную пытку и выдержку «на прочность» как детской, так и родительской нервной системой. Тащить за руку упирающееся и орущее благим матом чадо в сад, и так каждый день – весьма сомнительное удовольствие.

Для того чтобы избежать подобной ситуации, и период адаптации в детском саду прошёл без осложнений и неприятных моментов, готовиться к садик необходимо начать как минимум за полгода до предполагаемой даты начала посещения. Если подобной подготовкой пренебречь, последствия могут быть самые неблагоприятные, вплоть до детских неврозов.

К большому сожалению, очень многие родители считают, что подготовка к детскому садик заключается только в том, чтобы купить необходимую одежду и сменную обувь, а также пройти в поликлинике медицинскую комиссию. Конечно же, всё это сделать просто необходимо, но это уже самый последний этап в процессе подготовки к детскому саду.

Сама подготовка включает в себя несколько составляющих:

- Информационная подготовка.
- Психологическая подготовка.

- Физиологическая подготовка.

Для достижения наилучшего результата подготовку необходимо начинать заблаговременно, иначе она сама по себе будет тяжёлой психоэмоциональной нагрузкой на хрупкую психику ребёнка.

Адаптация ребенка к садику – информационная подготовка



Прежде всего родители должны заблаговременно выбрать подходящий детский сад. Уже давно канули в лето те времена, когда все дошкольные образовательные учреждения работали по одному и тому же принципу и с гордостью носили звание «ясли – сад». В наше же время очень сложно найти два похожих друг на друга детских сада, именно поэтому так важно выбрать тот садик, который бы наиболее полно удовлетворял потребности именно вашего малыша и отвечал вашим требованиям. Ниже приведена классификация детских садов и краткое описание каждого типа.

- Детский садик общеразвивающего типа. Данный тип садиков делает особый акцент на всестороннем, гармоничном развитии детей, как физическом, так и интеллектуальном. Главный девиз таких детских садов – всего понемногу.
- Детский сад пристражителя и оздоровления. Основные приоритеты подобного вида детских садов направлены проведение различных укрепляющих и оздоровительных процедур. Вашему малышу могут предложить ежедневное употребление кислородных коктейлей либо же систематические курсы оздоровительного или лечебного массажа, закаливание. Но не стоит ожидать в подобном детском саду каких – либо особо углубленных занятий, способствующих интеллектуальному развитию малыша – скорее всего дело ограничится лишь стандартной программой.
- Детский садик компенсирующего типа. Как правило, каждый такой сад работает по одному определенному профилю. Воспитанниками подобных садов являются детки, имеющие какие – либо отклонения от нормального развития: как физического, так и психического. Например, подобные садики рассчитаны на деток с логопедическими проблемами, с задержкой общего психического развития, заболеваниями опорно – двигательного аппарата, страдающими нарушениями функционирования слухового либо зрительного аппарата, просто часто и длительно болеющие детки.

В подобных садах работают медицинские работники и педагоги узкой специализации, имеющие опыт работы именно с данной группой детишек. С детьми ведётся постоянная углубленная работа, направленная на оздоровление и развитие малышей. Как правило, в садах компенсирующего вида для детей подбирается особый, подходящий именно им, режим питания и дня. Кроме того, чаще всего в таких садах и с детьми, и с родителями работают психологи, которые помогают им адаптироваться в обществе. Для того чтобы ребёнок попал

именно в подобный сад, необходимо иметь соответствующее направление от врачей соответствующего профиля.

- Детский сад – центр развития ребёнка. Подобные садики ставят перед собой задачу как можно более полно раскрыть все имеющиеся способности ребёнка. Бассейны, компьютерные классы и изостудии – почти обязательные атрибуты подобных детских садов.
- Детский садик комбинированного типа. Данный тип детских садов имеет самое большое распространение. Такие сады включают в себя различные группы: компенсирующие, оздоровительные, развивающие.

Родители должны выбирать садик, ориентируясь на свои потребности ребёнка и свои материальные возможности, так как оплата за посещение садика также весьма различается, так как далеко не все сады муниципальные. Прежде чем отдать ребёнка в садик, узнайте, к какому типу относится сад:

- Муниципальные сады. Они находятся в ведомости местного отдела управления образования и субсидируются за счёт государственного бюджета. В подобных садах оплата самая наименьшая, так как родители оплачивают только часть суммы, необходимой для содержания малыша. Остальную сумму оплачивает государство. Как правило, в подобных садах все расходы на приобретение игрушек, учебных пособий и прочего ложится на плечи родителей, в «добровольно – принудительной» форме.
- Ведомственные детские сады. Данный тип садиков находится в ведомости конкретного предприятия. Благоустройство такого сада и размер оплаты за его посещение напрямую зависит от того, какую сумму на эти цели выделяет предприятие. Чаще всего попасть в такой садик может только ребёнок сотрудника предприятия.
- Коммерческие детские сады. Данные садики всегда обладают огромным количеством преимуществ: более вкусное и сбалансированное питание, индивидуальный подход к каждому ребёнку, собственные высококвалифицированные медицинские работники, педагоги, очень хорошие бытовые условия, мощная образовательная база, маленькое количество детей в группе. Единственным минусом, которым обладает детский сад – это высокая стоимость пребывания ребёнка.
- Семейный детский сад. Этот сад является разновидностью частных садов. Главное отличие заключается в том, что количество детишек в группе очень мало, а находятся дети в домашних условиях. В последнее время подобная форма детского дошкольного образования приобретает большую популярность. Большим плюсом является то, что практически полностью исключается тяжелая адаптация в детском саду.

После того, как вы определитесь с выбором детского сада, вам необходимо посетить его и переговорить с заведующей детским садиком и воспитателями в предполагаемой группе вашего чада. Обратите внимание на общую атмосферу детсада, бытовые условия: наличие охраны садика, состояние игровых площадок для прогулок, общий внешний вид прилегающей территории. В помещении обратите внимание на состояние коридоров, игровых комнат, спален.

Постарайтесь незаметно для педагогов понаблюдать за их взаимоотношениями с детьми. Обязательно узнайте обо всех нюансах пребывания детей именно в данном садике. Постарайтесь не упустить из вида ни малейших деталей:

- Список документов, необходимых для зачисления ребёнка в данное дошкольное образовательное учреждение. В последующем эта мера поможет вам избежать неожиданностей и необходимости в спешном порядке получать ту или иную справку.
- Распорядок дня. Зная его, вы сможете заранее приучить малыша, что поможет сделать адаптацию ребенка в детском саду гораздо легче.
- Программа адаптации к детскому саду. В некоторых детских садах на подобные вопросы просто не обращают никакого внимания, относясь к ней с точки зрения: «Поплачет и перестанет», В других же садах разработаны целые адаптационные программы, позволяющие ребёнку привыкнуть к садикам как можно более быстро. Этот

вопрос также необходимо обсудить с заведующей садиком заранее, во избежание возникновения различных недоразумений.

Вся вышеперечисленная информационная подготовка крайне полезна, впоследствии вы сами убедитесь в этом.

Психологическая подготовка



Итак, садик выбран, он полностью устраивает родителей. Они принимают решение: «готовимся к садик». Следующим этапом должна стать психологическая подготовка вашего малыша. Её необходимо проводить крайне осторожно и поэтапно, чтобы не получить противоположного эффекта и ярого отрицания со стороны малыша.

Даже в том случае, если ваш ребёнок крайне любознательный, живой и общительный малыш, пренебрегать психологической подготовкой всё же не стоит. Ведь в абсолютно новой и незнакомой обстановке даже взрослый человек будет ощущать некий психологический дискомфорт, а уж малыш и подавно может замкнуться в себе, что приведёт тяжелой адаптации в детском саду.

Как правило, если вы заранее начинаете готовить ребёнка к необходимости посещать детский сад, адаптация проходит гораздо легче. Однако не стоит просто ставить ребёнка перед фактом. Для начала его необходимо слегка заинтересовать, а после дать более ясное представление о том, что же такое детский сад.

Для начала выберите такой маршрут для прогулок с ребёнком, который будет пролегать мимо детского садика. Время для прогулки необходимо выбрать именно то, когда садовские дети будут на прогулке. Как правило, любой малыш проявляет интерес к большому количеству детишек, играющих на игровой площадке. Если же вдруг ваше чадо проигнорировало сей факт, сами аккуратно обратите его внимание.

Вы можете рассказать ребёнку о том, что детский садик – это замечательное место, где детки играют, рисуют, поют. Однако мам и пап туда не пускают, чтобы они не мешали деткам. Мамы и папы утром приводят ребёнка, а вечером забирают его.

После этого рассказа понаблюдайте за реакцией ребёнка. Если малыш проявляет повышенный интерес и просит, чтобы вы его тоже отвели в детский сад, объясните ему, что пока в садик нельзя, сначала необходимо немного подрасти. Подобные прогулки необходимо совершать как минимум раз в месяц.

Если же ребёнок интереса не проявил, не стоит рассказывать ему, что он также вскоре пойдёт в детсад, иначе ребёнок начнёт категорически отвергать всё, что связано с детским садом.

Подобные прогулки вам необходимо совершать немного чаще, кроме того, постарайтесь рассказать малышу что-нибудь крайне интересное, связанное с детским садом.

После того, как малыш получит примерное представление о том, что же такое детский сад, можно приступать ко второму пункту психологической подготовки. Договоритесь с заведующей о возможности посетить садик вместе с малышом. Как правило, родителям удаётся получить такое разрешение довольно легко. Ваш малыш может понаблюдать за тем, как играют другие дети и даже присоединиться к ним. Примерно 95 % деток с охотой играют вместе со всеми.

Очень многие детские сады имеют так называемые «группы выходного дня», предназначенные именно для адаптации ребенка в детском саду. Как правило, родители имеют возможность привести ребёнка в детский сад на несколько часов, в субботу и воскресенье. В это время опытные педагоги знакомят малышей с новой, «садовой» жизнью, учат существовать в коллективе. Чаще всего, для того, чтобы попасть в подобную группу, достаточно лишь справки от педиатра о состоянии здоровья малыша и письменное заявление родителей.

Необходимую информацию можно получить у сотрудников детского сада. Главная задача этой программы для адаптации к детскому саду – наиболее быстрое привыкание малыша к детскому коллективу, распорядку дня и дисциплине. Это довольно хороший способ психологической подготовки, которой не стоит пренебрегать.

Кроме того, родители также могут сделать адаптацию ребенка к садику более лёгкой, используя ролевые игры. Поиграйте вместе с ребёнком, отправив в детский садик любимую игрушку. Вы можете обыграть практически любую ситуацию, ознакомить малыша с правилами поведения в садике, с режимом дня, дать необходимые навыки общения со сверстниками.

Кроме того, подобные игры смогут оказать неоценимую услугу и в то время, когда малыш начнёт посещать садик. Понаблюдав за ходом игры, можно узнать очень многое о моральном состоянии малыша и окружающем его психологическом микроклимате. Возможно, о некоторых проблемах малыш предпочтёт умолчать, но наблюдательные родители в процессе игры всегда смогут заметить, что их малыша что-то тревожит, и выяснить, что именно.

Физиологическая подготовка к садику



Не меньшее значение имеет физиологическая подготовка малыша к посещению детского садика. Первое, на что следует обратить внимание, это на обучение ребёнка необходимым навыкам самообслуживания, таким как:

- Способность самостоятельно принимать пищу – пользоваться вилкой и ложкой, пить не из бутылочки, а из чашки. Также необходимо приучить ребёнка не баловаться с пищей.
- Контролирование свои физиологические потребности, оповещать взрослых о своём желании сходить в туалет. Научите ребёнка пользоваться унитазом.
- Также ребёнок должен уметь вымыть руки и лицо, должен знать для чего необходимо мыло и полотенце.
- Очень желательно, чтобы малыш сам умел одеваться и раздеваться. В крайнем случае, при помощи взрослого человека. Разумеется, речь не идёт о застёгивании пуговиц или молнии трёхлетнем крохой, но трусики натянуть он должен уметь самостоятельно.
- Необходимо приучать ребёнка к тому, чтобы он точно знал, где должны находиться его вещи. Этот навык пригодится вам, чтобы впоследствии вам не приходилось тратить время на поиски вещей малыша, которые он будет складывать в чужие шкафчики.

Вот, собственно говоря, и все навыки, которыми должен обладать трёхлетний малыш. Всему остальному он научится по мере своего взросления. Однако родителям будет не лишним уточнить у воспитателей выбранного садика, нет ли у них каких – либо особых требований. Также эта необходимо сделать тем родителям, чьи малыши идут в ясли. Как правило, к детям младше двух лет предъявляется гораздо меньше требований.

Следующее, на что следует обратить внимание, проводя физиологическую подготовку, это на укрепление иммунной системы ребёнка. К огромному сожалению, адаптационный период малышей в детских садах зачастую осложняется различными заболеваниями, что вызывает дополнительные трудности. Мало того, что заболевание само по себе вещь крайне неприятная, так ещё приходится оставлять малыша дома. А после болезни малыш вынужден адаптироваться по новому кругу. Всё это создаёт дополнительную нагрузку на психоэмоциональную систему ребёнка.

Для того чтобы избежать возникновения подобной ситуации, необходимо заранее обратить внимание на иммунитет малыша. Не стоит, конечно, давать ребёнку сильные иммуностимулирующие препараты просто так, для профилактики. Их применение возможно только после назначения врачом – иммунологом. Однако вы должны позаботиться о том, чтобы ребёнку были сделаны все необходимые профилактические прививки, проследить, чтобы у малыша не было различного рода анемий и авитаминоза.

Некоторые педиатры рекомендуют примерно за месяц до начала посещения ребёнком детского сада начать давать малышу фармакологического препарата «Глицин», который позиционируется врачами, как средство для облегчения периода адаптации ребёнка в детском саду. Также часто и длительно болеющим деткам рекомендуется пройти курс лечения препаратом «Виферон», который мягко и безопасно поддержит детский иммунитет. Однако, в любом случае, необходимо предварительно проконсультироваться с вашим лечащим педиатром, который знает особенности развития вашего ребёнка и сможет индивидуально оценить потребности ребёнка в применении лекарственных препаратов.

И последний, но не менее важный, аспект физиологической подготовки – режим дня. Очень многие родители просто забывают об этом. А на самом деле очень важно приучить малыша к определённому режиму дня. Вам необходимо предварительно узнать в садике точный распорядок дня, после чего начинать приучать к нему вашего малыша.

Помните о том, что недопустимо переводить малыша на новый режим слишком резко, так как это создаёт значительную нагрузку как на психику, так и на организм малыша. Каждый день сдвигайте время сна или приёма пищи не более чем на 10 минут. Как правило, для полного перехода к нужному режиму вам понадобится от одного до трёх месяцев, однако ваши усилия будут вознаграждены сполна.

Идём в садик



Итак, период подготовки к садику остался позади и вот, наконец – то, с замирающим от волнения сердцем вы первый раз заходите в группу. Чего же можно ожидать? Очень часто малыш стремглав убегает к деткам, даже забыв попрощаться с мамой. И мама с лёгким сердцем уходит, радуясь, что малыш сразу же привык к детскому саду и ей не придётся столкнуться со всеми «прелестями» адаптационного периода в детском саду.

Однако через несколько дней, а может уже и на следующий, ребёнок начинает отчаянно плакать, цепляясь за мать. И это вполне нормальное явление, так как в первый день малыш просто не до конца осознал те изменения, которые приносит детсадовская жизнь. Разумеется, это крайне огорчает родителей, которые начинают сомневаться в том, правильно ли они поступили, решив отдать малыша в детский сад. На самом деле, не стоит так переживать, так как время адаптации ребенка к садику в большинстве случаев длится от двух недель до месяца. Как правило, с этим сталкиваются практически все детки. Ниже перечислены те изменения, которые происходят с малышом и, собственно, вызывают имеющиеся проблемы привыкания к садику:

- Эмоциональное потрясение. Как правило, в первые дни посещения детского сада негативные эмоции занимают лидирующую позицию. Зачастую малыш много плачет: просто хныкает, либо у него отмечается приступообразный плач, плач « за компанию» с другими детьми. Иной раз, глядя утром на воспитательницу, пытающуюся успокоить порядка 15 горько и истошно плачущих крох, так и хочется ей посочувствовать. Но проходит всего несколько недель периода адаптации детишек в детском саду, как картина радикально меняется и по утрам педагоги имеют удовольствие лицезреть милые довольные детские мордашки.
- Затруднённые социальные контакты. Как правило, в первое время после начала посещения детского сада даже самые бойкие и общительные детки могут становиться весьма замкнутыми и нелюдимыми. Не стоит переживать по этому поводу, пройдёт совсем немного времени, малыш освоится и станет прежним общительным ребёнком, охотно контактирующим как со сверстниками, так и с воспитателями.
- Снижение естественной познавательной активности. Малыш на некоторое время может перестать интересоваться окружающим миром. Это также вполне нормальная реакция – малыш предпочитает занять наблюдательную позицию. Как только он убедится в том, что опасаться нечего, его любознательность быстро вернётся к нему.
- Более того, очень многие детки первые дни в саду могут утратить уже имеющиеся у них навыки самообслуживания: умение пользоваться ложкой, самостоятельно одеваться и прочее. Однако очень скоро навыки не только вернуться в полном объёме, но и пополнятся новыми умениями.
- Проблемы с речью. Очень многие малыши испытывают определённые речевые затруднения. Дети могут начать коверкать, или сокращать слова, если же малыш переживает особенно тяжёлую адаптацию в детском саду, он на некоторое время

может вообще прекратить разговаривать. Родителям нельзя ругать ребёнка за это и принуждать его. Как только адаптация закончится, речь восстановится в полном объёме.

- Кроме того, очень многие родители сталкиваются с нарушением нормальной двигательной активности у ребёнка. Некоторые детки могут часами сидеть на одном месте. А другие, напротив, ни минуты не могут посидеть спокойно – всё зависит от темперамента каждого малыша. По мере освоения в детском коллективе ситуация обязательно стабилизируется.
- Нарушение сна. Как правило, первые недели малыш может испытывать затруднение с засыпанием как днём, так и ночью. Кроме того, возможен беспокойный сон, появление кошмаров. Это явление также носит временный характер и вскоре бесследно исчезнет.
- Снижение аппетита. Очень многие дети в первые дни посещения садика очень плохо кушают. Этому есть два варианта объяснения: непривычная для малыша пища и стрессовая ситуация, которая сама по себе подавляет аппетит. Для исключения первой причины необходимо при подготовке к детскому садiku вводить в рацион малыша похожую пищу: супы, каши и пр.
- Некоторые дети в адаптационный период начинают болеть немного чаще чем обычно. Единственно, что могут сделать родители – это постараться укрепить иммунитет, как уже было сказано выше.
- Детские психологи дают общие рекомендации по программе социальной адаптации к детскому саду. Их соблюдение поможет снизить шансы того, что адаптационный период может затянуться на неопределённый, длительный срок.

Во-первых, первые несколько дней желательно совместное пребывание мамы и ребёнка в группе. Сначала ребёнок может всё время находиться около вас, однако спустя некоторое время интерес к окружающему возьмёт верх и кроха начнёт отходить от вас для того, чтобы поиграть. Первое посещение детского сада должно длиться около часа, на следующий день время можно увеличить до двух – трёх часов. Спустя несколько дней вам необходимо оставить малыша в группе одного.

Вот тут как раз кроется главная ошибка, которую допускают многие родители. Они уходят в тот момент, когда малыш отвлекается. Для ребёнка такое внезапное исчезновение может стать тяжёлой психологической травмой, если малыш решит, что мама бросила его. Гораздо правильнее будет поставить ребёнка в известность о том, что вы уходите. Но обязательно пообещайте малышу, что вы заберёте его сразу после игры, еды или прогулки. И, конечно же, постарайтесь забрать ребёнка именно в обещанное время. Это позволит ребёнку ощущать некую стабильность, которая так необходима ему для душевного равновесия.

Конечно же, ребёнок может начать плакать и не отпускать вас. Тут к вам на помощь придёт воспитатель, который сделает всё возможное, чтобы отвлечь внимание крохи и успокоить его. Очень многие дети продолжают плакать при уходе мамы и через неделю, и через месяц. Однако это далеко не всегда говорит о том, что адаптация протекает неправильно, или же она затянулась. В большинстве случаев малыш прекращает плакать сразу же после ухода родителей, а остальное время проводит играя, и даже не вспоминает о родителях.

Несмотря на то, что процесс адаптации всегда пугает родителей, он проходит очень быстро. Спустя совсем немного времени ваш малыш освоится с новой для него ролью детсадовца и будет чувствовать себя полноправным членом детского коллектива.

Задача же родителей – максимально облегчить адаптацию их ребёнка к садiku. Мы надеемся, что данная информация поможет вам на столь ответственном этапе взросления вашего малыша.