

Адаптация ребёнка в детском саду

“Детство — это важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь. И от того, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира — от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш”.

В.А. Сухомлинский

Проблема детского сада — хорошо это или плохо, отдавать ребенка или не отдавать — рано или поздно возникает в каждой семье. Актуальность проблемы почти не зависит от уровня благосостояния семьи и от занятости родителей, каждый из которых имеет свой собственный опыт и свое личное мнение о достоинствах и недостатках детских дошкольных учреждений.

Вне всякого сомнения, принятие решения родителями во многом определяется вышеупомянутым личным опытом. Тем не менее, посещение детского сада имеет свои плюсы и минусы, определенные не с точки зрения конкретных мамы и папы, а с точки зрения науки, точнее, наук — педагогики, медицины, психологии, социологии.

Сразу же отметим, что с точки зрения науки в целом детский сад однозначно рассматривается как фактор положительный, абсолютно необходимый для полноценного воспитания. И с этим нельзя не согласиться, потому что человек с незапамятных времен — существо коллективное. Искусство общения с другими членами сообщества во многом определяет всю жизнь человека. Этому, несомненно, стоит учиться с детства — никакая семья, никакие няньки-гувернантки, никакие неработающие бабушки не в состоянии заменить детский сад.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

Оформляя ребенка в детский сад, родители часто переживают: как встретят ребенка? Будет ли ему хорошо в детском саду? Как его будут кормить, поить, укладывать спать? Волнение это вполне объяснимо: родители впервые оставляют ребенка с незнакомыми людьми. До этого все происходило на их глазах. Было внимание, любовь всех близких. А будут ли любить ребенка в детском саду?

Это волнение усугубляется, если ребенок не хочет расставаться с привычным и близким, отказывается порой идти в группу. Мамы или проникаются еще большим сочувствием к ребенку, порой в ущерб интересам педагогики, или, стараясь не реагировать на слезы и просьбы сына, дочери, молча ведут их в детский сад.

Все ли дети ведут себя одинаково при поступлении в детский сад?

Одни дети приходят в группу уверенно, внимательно рассматривают окружающее, выбирают, чем им заняться, и начинают играть. Другие делают это с меньшей уверенностью, больше наблюдают за воспитателем и

выполняют предложенные им действия. Третьи проявляют по отношению к воспитателю негативизм, отклоняют все предложения, боятся не только расстаться, но и отойти от мамы, много и громко плачут. Чем же объясняется такое разное поведение детей?

Причины могут быть самыми разными:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского учреждения;
- наличие отрицательных привычек (сосание соски, укачивание при укладывании);
- неумение занять себя игрушкой;
- несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков и др.

Однако главной и основной причиной такого поведения является отсутствие у ребенка опыта общения со взрослыми и детьми. Особенно страдают при вхождении в группу те дети, опыт общения которых был сужен до минимума (мама — ребенок, бабушка — ребенок), ограничен рамками семьи (отец, мать, бабушка, дедушка). Знакомство с новыми людьми, установление с ними контакта весьма затруднительно для таких детей. Чем более узок был круг общения до поступления в детское учреждение, тем труднее ребенку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателем. Привязанность только к близким людям, умение общаться только с ними, неумение войти в контакт с незнакомыми людьми определяют характер поведения.

Когда у ребенка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться, скрыться от всех. Такой ребенок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними взрослыми, льнет к воспитателю, заглядывает ему в глаза, хочет убедиться в постоянной поддержке.

Дети, у которых уже имеется положительный опыт общения со взрослыми и сверстниками, составляют самую благоприятную группу по характеру поведения, и привыкают они к детскому саду сравнительно быстро.

В процессе общения ребенок познает окружающее, узнает, как действовать в той или иной обстановке, учится устанавливать взаимоотношения с взрослыми и детьми. А главное, в общении он узнает себя, границы своих возможностей. Поэтому чем шире у ребенка практика общения, тем легче он входит в детский коллектив, и наоборот, чем меньше опыт ребенка, тем ему труднее.

Общение ребенка связано с игрой, учебой, трудом, оно воспринимается как само собой разумеющийся процесс. Поэтому взрослые учат ребенка играть, учиться, трудиться и довольно редко учат умению общаться.

Научить ребенка вступать в общение с взрослыми и детьми — важная задача при подготовке его к поступлению в детское учреждение.

Особое значение в период привыкания ребенка к условиям общественного воспитания имеют и такие факторы, как привычка к режиму, уровень культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и т. д. На это следует обращать постоянное внимание в семье. К концу первого года жизни у ребенка необходимо сформировать умение садиться на стул, самостоятельно пить из чашки. С 1 года 2 месяцев необходимо учить ребенка пользоваться ложкой, есть суп с хлебом, разнообразные блюда, хорошо пережевывать пищу, после еды задвигать свой стул. Ребенок должен активно участвовать в раздевании, умывании.

С 1 года 6 месяцев ребенка надо приучать самостоятельно мыть руки, есть, соблюдая во время еды чистоту, пользоваться салфеткой, снимать расстегнутую и развязанную взрослым одежду, называть предметы одежды. К 2 годам он должен знать свое место за столом, место для полотенца и одежды, спокойно сидеть за столом, тихо вести себя за столом и в спальне.

Очень трудно дается детям перенос сформированных навыков в новую обстановку. В связи с этим при поступлении в детское учреждение наблюдается временная их утрата.

Поэтому необходимо не только упражнять детей в применении сформированных навыков, но и контролировать выполнение бытовых правил в разных ситуациях, пояснять их значение.

Дети, у которых в соответствии с возрастом сформированы и навыки общения, и культурно-гигиенические навыки, быстро и безболезненно привыкают к условиям общественного дошкольного воспитания, успешно развиваются умственно и нравственно, растут крепкими и здоровыми.

О развитии ребенка, поступающего в дошкольное учреждение, можно судить по основным бытовым навыкам.

В 1 год 6 месяцев ребенок:

- держит в кулачке ложку, ест (частично) жидкую и полужидкую пищу, пьет из чашки (почти не проливая);
- отрицательно относится к нарушению опрятности;
- сообщает о физиологических потребностях;
- спокойно относится к умыванию. В 1 год 9 месяцев ребенок:
- самостоятельно ест любую пищу (в том числе и с хлебом) из своей тарелки;
- самостоятельно снимает (стягивает) шапку и обувь, частично одевается (натягивает шапку, надевает туфли);
- обращает внимание на грязное лицо и руки;
- контролирует физиологические потребности;
- проявляет стремление к самостоятельным действиям;

- знает места хранения одежды, игрушек и других вещей.

В 2 года ребенок:

- ест аккуратно, не облизываясь;
- при умывании трет ладони и части лица, вытирается при помощи взрослого;
- самостоятельно одевается (натягивает носки, шапку, обувь при незначительной помощи взрослого), частично раздевается;
- знает места хранения одежды, обуви, игрушек и посуды;
- пользуется носовым платком (при напоминании);
- контролирует физиологические потребности. В 2 года 6 месяцев ребенок:
 - одевается и раздевается с незначительной помощью взрослого;
 - расстегивает и застегивает одну-две пуговицы. В 3 года ребенок:
 - одевается с незначительной помощью взрослого, а раздевается самостоятельно;
 - складывает свою одежду перед сном;
 - застегивает несколько пуговиц, завязывает (связывает) шнурки;
 - знает назначение многих предметов и их местонахождение;
 - выполняет поручения из двух-трех действий (отнеси, поставь, принеси);
 - умеет мыть руки с мылом, умываться, вытираться полотенцем;
 - замечает беспорядок в своей одежде, пользуется носовым платком;
 - регулирует свои физиологические потребности;
 - вытирает обувь при входе в квартиру;
 - аккуратно ест, правильно держит ложку, пользуется салфеткой;
 - не выходит из-за стола до конца еды и не мешает за столом другим;
 - говорит слова благодарности, здоровается, прощается.

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЁНКУ

В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ

1. По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
2. Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в игру.
3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки», «попрыгаем, как зайчики».

4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребёнок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребёнка от себя.

6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребёнок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании.

Наглядным примером выступают прежде всего сами родители. Требования к ребёнку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный.

Если ребёнок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: «Мне не нравится, когда дети хнычут»; «Я огорчена»; «Мне трудно».

Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребёнка.

Важно также постоянно поощрять ребёнка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

Планируйте своё время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

В период адаптации ВАЖНО предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.

Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребёнка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребёнка меняется всё: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища – очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту нового ребёнка в группу знали как можно больше о его привычках и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними (например, посидеть с ребёнком перед сном на кровати, попросить убрать игрушки, предложить поиграть в лото).

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

- Учите ребенка самостоятельно обслуживать себя (одеваться, раздеваться, есть, пользоваться туалетом).
- Придерживайтесь дома того же режима дня, что и в детском саду.
- Настраивайте ребёнка на детский сад только положительно.
- Общайтесь с ребёнком, не отмахивайтесь от его вопросов. Сами иницилируйте разговор. Беседуйте с ребенком как можно чаще! Проявите заинтересованность в своём ребёнке! И у вашего ребёнка не будет проблем в речевом и умственном развитии.

Если родителям удалось сформировать у ребёнка навыки самообслуживания, научить играть, общаться со сверстниками, если домашний режим дня малыша совпадает с детсадовским и наметился эмоциональный контакт ребёнка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.

Скорее всего ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радуйтесь при встрече с ребёнком, говорите приветливые слова и фразы: «Я соскучилась по тебе»; «Мне хорошо с тобой!». Обнимайте ребёнка как можно чаще.

Условия уверенности и спокойствия ребёнка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. чёткое соблюдение режима.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

...Ребёнок начал ходить в детский сад:

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.
2. Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно

3. Не оставляйте ребёнка в саду более чем на 8 часов
4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребёнка.
5. С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
6. Поддерживайте дома спокойную обстановку
7. Не перегружайте ребёнка новой информацией
8. Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.

...Ребёнок плачет при расставании с родителями:

1. Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства
3. Дайте ребёнку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет
4. Принесите в группу свою фотографию
5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке)
6. Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада
7. После детского сада погуляйте с ребёнком. Дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером
9. Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу
10. Будьте терпеливы

...Ребёнок не хочет идти спать:

1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трёт глаза, зевает)
2. Переключайте ребёнка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребёнка говорить шёпотом, чтобы не разбудить игрушки.
3. Во время вечернего туалета дайте ребёнку возможность поиграть с водой
4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребёнка
5. Погладьте ребёнка перед сном, сделайте ему массаж
6. Спойте ребёнку песенку

7. Пообщайтесь с ребёнком, поговорите с ним, почитайте книгу.

...Ребёнок не хочет убирать за собой игрушки:

1. Твёрдо решите для себя, необходимо ли это

2. Будьте примером для ребёнка, убирайте за собой вещи

3. Убирайте игрушки вместе

4. Убирая игрушки, разговаривайте с ребёнком, объясняя ему смысл происходящего

5. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте

6. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребёнка спать

7. Учитывайте возраст и возможности ребёнка.

Необходимое условие успешной адаптации — согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду.

Родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.