

Адаптация в детском саду: ответы психолога на вопросы родителей

Адаптация в детском саду – сложный процесс для ребенка и волнительный для родителей. В связи с посещением детского сада ребенок может чаще болеть ОРВИ, может иногда жаловаться родителям, что его кто-нибудь толкнул, прийти домой со следами укуса. Многим родителям приходится пройти через ситуацию, когда расставание со слезами, плачем, истериками. Но посещение детского сада - естественный процесс, этап жизни семьи, который расширяет круг общения ребенка, делает его более самостоятельным, прерывает симбиотическую связь с матерью, дает возможность маме вернуться к своей профессиональной карьере.

Сделать процесс адаптации более легким – задача взрослых. Важны совместные усилия педагогов и родителей. Рассмотрим показатели, на которые мы опираемся при оценке адаптации ребенка в детском саду. Постараемся ответить на некоторые часто возникающие вопросы родителей в этот период.

Первое на что мы обращаем внимание – это **эмоциональное состояние ребенка**. Если ребенок спокойно заходит в группу, в течение дня не плачет, активен, эмоциональный фон положительный, значит, адаптация проходит хорошо.

Вопрос. Почему одни дети переносят разлуку с мамой легче, а другие ревут?

Ответ. Зависит от типа привязанности ребенка. Среди изменений, которые возникают в жизни ребенка в детском саду, самое большое влияние оказывает на него разлука с человеком, к которому он привязан. Привязанность – это врожденное поведение ребенка, которое выражается в стремлении сохранить близость с взрослым. Это особая эмоциональная связь между ребенком и взрослым. Она формируется к тому взрослому, который ухаживает за ребенком – кормит его, успокаивает. Чаще всего это мама, но необязательно. Легче других переносит разлуку малыш с надежным видом привязанности. У таких детей формируется базовое чувство безопасности и доверия к миру, а также способность устанавливать глубокие отношения.

Что рекомендовать родителям: убедитесь, что между вами и ребенком есть надежная привязанность или постарайтесь создать условия для нее. Вселяйте в ребенка уверенность и оптимизм. Прислушайтесь к рекомендациям педагогов. Не оставляйте сразу ребенка на полный день.

Вопрос. Ребенок не владеет навыками самообслуживания: не умеет одеваться или обуваться, мыть руки, пользоваться туалетом, есть ложкой, пить из кружки сам. Но ведь в детском саду научат?

Ответ. Научат, но ожидание помощи воспитателя повлияет на эмоциональное благополучие ребенка. В семье родители, как правило, достаточно быстро удовлетворяют потребности ребенка, но в детском саду на целую группу приходится один воспитатель. Если ребенку трудно открыть кран с водой, он не умеет надевать колготки и у него отсутствуют другие навыки самообслуживания, будут возникать ситуации, когда педагоги физически не успеют одновременно помочь ему и другим детям. Значит, они удовлетворят потребность ребенка частично или позже, чем нужно. Тогда ребенок испытывает дискомфорт, плачет.

Что рекомендовать родителям: научите ребенка посещать туалет, мыть руки и вытирать их, пользоваться ложкой и чашкой, раздеваться и одеваться. Собирая ребенка в детский сад, используйте свободную (даже большую по размеру) одежду на резинке и не тесную обувь на липучках.

Если ребенок садится вместе со всеми за стол, ест предложенную пищу, мы можем говорить об успешном ходе адаптации.

Вопрос. Боюсь, что ребенок не будет ничего есть в детском саду. Чем ему помочь?

Ответ. Постепенно вводите продукты, которые характерны для детского сада. Пробуйте готовить ему каши, запеканки, омлет, кисель, супы. Если не подготовить ребенка, который консервативен в вопросе питания, в привычных условиях дома, то в детском саду незнакомая еда не позволит ему удовлетворить одну из базовых физиологических потребностей. А значит, он не сможет чувствовать себя комфортно в дошкольном учреждении.

Если ребенок уже несколько дней спокойно ходит в детский сад, охотно ест предложенную пищу, можно оставить малыша на дневной сон. Спокойный продолжительный сон также является благоприятным признаком адаптации в детском саду.

Вопрос. С какого дня посещения детского сада можно оставить ребенка на «тихий час»?

Ответ. Если другие показатели адаптации хорошие: ребенок спокоен в течение дня, играет, ест, то можно оставлять его спать в детском саду. Хорошо, если ребенок и дома ложится спать днем в это же время, засыпает с минимальной помощью взрослого.

Что рекомендовать родителям: приблизьте домашний режим к расписанию детского сада. В выходные дни старайтесь придерживаться того же расписания. Вечером укладывайте ребенка не позднее 21.00, тогда эмоциональное и физическое состояние ребенка будет оптимальным.

Очень важными показателями адаптации в детском саду являются умения бесконфликтно вступать во взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, поддерживать эти взаимоотношения, обращаться с просьбами и высказывать свои пожелания.

Вопрос. Как развить в ребенке общительность?

Ответ. Чаще ходить в гости и на детские площадки, брать ребенка с собой в торговые центры и гулять по городу; поощрять его, когда он общается с другими детьми. Когда ребенок приходит в детский сад, он попадает в новую для себя ситуацию, в которой ему нужно близко и активно взаимодействовать с воспитателем и сверстниками в группе. Если у ребенка нет опыта общения с различными взрослыми, а также с другими детьми, – это станет еще одним стрессором в сложном процессе адаптации. Помните: каждый взрослый выстраивает общение с детьми по-своему, поэтому не ограничивайтесь походом в гости к одним и тем же людям, добавьте больше возможностей взаимодействия для ребенка. В ситуации конфликта поощряйте бесконфликтное поведение ребенка: поделиться игрушкой, пожалеть другого ребенка, обнять, если тот расстроен, играть вместе или по очереди.

Что рекомендовать родителям: расширьте опыт общения ребенка – ходите и приглашайте в гости, почаще гуляйте на детских площадках.

При оценке адаптации мы так же учитываем, насколько ребенок активен на занятиях в детском саду: участвует ли в совместных занятиях, активен в решении поставленных педагогом задач, как проявляет себя, отвлекается ли, какие задания выполняет.

Вопрос. Что поможет ребенку уверенно чувствовать себя на занятиях в детском саду?

Ответ. Ребенку поможет опыт самостоятельной игры. Именно игра, а не раннее изучение букв и мультики – движущая сила развития дошкольника. До трех лет дети играют с предметами, а после постепенно начинают добавлять в игры элементы сюжета. Ребенок, который умеет самостоятельно выбрать себе игру и взаимодействовать с ней, активно изучает свойства предметов. А это необходимо для дальнейшего познавательного развития. С помощью игры ребенок исследует богатство окружающего мира и уже на этапе раннего детства учиться ставить и достигать цели, преодолевать трудности.

Что рекомендовать родителям: организуйте дома игровые сеансы, где вы можете обогатить детскую игру, поиграть как-то по-новому со старыми игрушками; читайте и рассматривайте иллюстрированные детские книги; больше разговаривайте с ребенком, рассказывайте ему о явлениях окружающего мира. Поддерживайте интересы ребенка, проявляйте сами познавательную активность и демонстрируйте ее.

Используйте ритуалы прощания

Сформируйте ритуал прощания, то есть порядок действий, который всегда повторяется. Не «исчезайте» внезапно. Предоставьте ребенку информацию о том, что вы обязательно вернетесь. Предупреждайте ребенка об уходе: «Я пойду в магазин, на работу». Говорите «До свидания!». Можно сказать: «Я приду, когда ты покушаешь», «погуляешь», «поспишь». В таком случае обязательно сдержите свое слово. Даже если вы очень рассержены и с трудом контролируете себя, никогда не говорите: «Ты останешься в детском саду, я не буду тебя забирать». Не говорите так даже в шутку. Такие слова от самого близкого человека снижают у ребенка доверие к миру, ломают фундамент, который позволяет ему чувствовать себя спокойно.

Бывает так, что при посещении детского сада, родители замечают наличие определенных трудностей: ребенок ходит уже давно в детский сад, но, все же, плачет, не ест, избегает занятий, речь не такая активная, как у других детей в группе или что-то еще.

Обсудить свои опасения и задать вопросы вы можете мне - педагогу-психологу Крючковой Наталье Васильевне.