Консультация для родителей детей, поступающих в ДОО. Поступление в детский сад.

Примерные сроки и критерии успешной адаптации ребенка к детскому саду

Различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

I. Лёгкая адаптация

Сдвиги нормализуются в течение 10—15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного.

- **Физиологические критерии**

Здоровье. В период адаптации, возможно заболевание не более одного раза сроком на 10 дней.

Аппетит. В первые дни, может быть снижен, затем нормализуется. Отказа от еды не наблюдается.

Сон. В первую неделю, возможны проблемы с засыпанием, сон может быть непродолжительным. К 20 дню сон нормализуется.

- **Психоэмоциональные критерии**

Эмоциональный фон. Настроение бодрое, заинтересованное, может сочетаться с утренним плачем. Преобладает спокойное эмоциональное состояние, однако это состояние не стабильно. Любой новый раздражитель влечет за собой возврат, как к положительным, так и к отрицательным эмоциональным реакциям.

Поведение. В первые дни адаптации, возможно проявление пассивно-разрушительной активности, направленное на выход из ситуации — это активный двигательный процесс. Активность ребенка направлена на восприятие и переработку информации. Активность может проявляться как в речевом, так и в действенном плане это смех голосовые реакции.

II. Адаптация средней тяжести

Сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса.

- **Физиологические критерии**

Здоровье. Заболевают не более 2 раз за этот период, сроком до 10 дней. Возможны изменения вегетативной нервной системы.

Может снизиться вес, могут появиться тени под глазами, бледность, потливость. Восстановление происходит через 20-40 дней.

Аппетит. Аппетит снижается. В первые дни возникает отказ от еды. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней.

Сон. Ребенок плохо засыпает. Сон короткий. Вскрикивает во сне. Просыпается со слезами. Сон восстанавливается через 20-40 дней.

- **Психоэмоциональные критерии**

Эмоциональный фон. Наблюдается подавленность, напряженность, пассивное подчинение. Быстрый переход к отрицательным эмоциям, частый плач, или, наоборот, заторможенность. Постепенно, обычно к 20 дню, эмоциональное состояние нормализуется.

Поведение. Отсутствие активности. В дальнейшем активность избирательна. Возможен отказ от участия в деятельности, в игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная и кратковременная, речью может не пользоваться.

III. Тяжелая адаптация

Длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

• Физиологические критерии

Здоровье. Часто болеют, более 3 раз за период. Изменение вегетативной нервной системы. Появляются признаки невротических реакций. Шелушение кожи, диатез, бледность, потливость, тени под глазами, вес может снижаться. Возможны нарушение стула, неконтрольный стул, невротическая рвота.

Аппетит. Аппетит снижен. Стойкий отказ от еды. С трудом привыкает к новой пище. Может отказываться от самостоятельного приема пищи. Аппетит восстанавливается к 60 дню.

Сон. Плохо засыпает, сон короткий, прерывистый. Во время сна наблюдаются всхлипывания, могут вскрикивать во сне. Восстанавливается примерно к 60 дню.

• Психоземональные критерии

Эмоциональный фон. Отсутствие активности при стертых отрицательных и эмоциональных реакциях (тихий плач, хныканье, страх, ступорозное состояние без попыток активного сопротивления). Настроение безучастное, много и длительно плачет.

Поведение. Пассивное поведение. Активность отсутствует. Часто отрицание любой деятельности.

Основные факторы, определяющие особенности адаптации ребенка к детскому саду

• Состояние здоровья детей

У здоровых детей адаптация проходит относительно легко, в то время как у соматически ослабленных детей данный процесс может протекать с осложнениями. Тяжелее всего адаптация к условиям образовательного учреждения проходит у детей с 3 группой здоровья (дети с соматическим заболеванием), у них наблюдаются частые обострения основного заболевания. Такие дети чаще болеют в период адаптации.

• Возрастные особенности протекания адаптации

От 1,5 до 3 лет. На втором году жизни ребенок начинает меньше бояться чужих взрослых. В полтора года более характерным будет не страх, а настороженное ожидание по отношению к незнакомому взрослому, а в дальнейшем – смущение, своеобразная застенчивость при первоначальном знакомстве – обычно до двух – двух с половиной лет. Оптимальный вариант приема детей не ранее 2 лет, когда у них уже нет страха перед незнакомыми людьми, а привязанность к матери не сопровождается обостренной зависимостью от нее. Более благоприятный для адаптации возраст от 2 лет приходится преимущественно для девочек.

От 3-х лет. Самый лучший возраст, когда ребенка следует отдавать в садик 3 – 3,5 года. Трехлетние дети отличаются адаптационными возможностями от двух- и четырехлеток. Двухлетка сильно привязан к матери, ему трудно привыкнуть к новой обстановке.

Четырехлеткам сложно привыкнуть к саду из-за того, что они привыкли к домашним условиям. Тем не менее, и у трехлеток и у четырехлеток есть общий положительный момент в адаптации к ДООУ, который качественно отличает их от двухлеток. Дети 3-4 лет способны слушать и слышать взрослых. У мальчиков более благоприятный для адаптации к детскому саду возраст составляет 2,5 — 3,5 года. Мальчики в большей степени, чем девочки, привязаны к матери и более остро реагируют на разлуку с ней они дольше чувствуют привязанность к ней.

• **Уровень развития общения**

1 группа Дети, у которых преобладает потребность в общении с близкими взрослыми, в ожидании только от них внимания, ласки, доброты, сведений об окружающем. Такие дети глубоко переживают расставание с близкими, так как опыта общения с посторонними не имеют и не готовы вступать с ними в контакт. Беспокойство, плаксивость сохраняются в их поведении довольно долго. Адаптация, в данном случае, проходит более сложно.

2 группа Дети, у которых сформировалась потребность в общении не только с близкими, но и с другими взрослыми, не являющимися членами семьи. Такие дети, пока воспитатель рядом спокойны, но детей такой ребенок, как правило, боится и держится от них на расстоянии. Детям данной группы в период привыкания свойственно неуравновешенное эмоциональное состояние.

3 группа Дети, испытывающие потребность в активных самостоятельных действиях и общении с взрослыми. Для них характерно спокойное, уравновешенное эмоциональное состояние. Они включаются в предметную самостоятельную деятельность или в сюжетно-ролевую игру, устанавливают положительные взаимоотношения с взрослыми и сверстниками. Играют часто самостоятельно и одни. С детьми контактируют редко и кратковременно. Адаптация происходит достаточно легко.

• **Типы нервной системы**

Сильный уравновешенный тип Дети, у которых процессы возбуждения и торможения уравновешены, отличаются спокойным поведением, бодрым настроением, общительностью. Они любят как спокойные, так и подвижные игры, положительно воспринимают все режимные моменты, активно в них участвуют. Если содержание общения, возникшего в новых условиях, их удовлетворяет, они привыкают довольно легко и быстро.

Сильный неуравновешенный тип Дети, отличающиеся легкой возбудимостью, бурно выражают свое отношение к окружающему, быстро переходят от одного состояния к другому. Они любят играть в подвижные игры, но быстро меняют игрушки, легко отвлекаются,

постоянно двигаются по группе, рассматривая то один предмет, то другой. В первые дни у таких детей может возникнуть перевозбуждение нервной системы.

Сильный уравновешенный инертный тип Дети отличаются спокойным, несколько медлительным, даже инертным поведением. Они очень

неактивно выражают свои чувства и кажутся внешне благополучно адаптирующимися, однако свойственная им заторможенность может усилиться. Медлительные дети часто отстают от своих сверстников в развитии координации движений, в овладении умениями и навыками. Они предпочитают играть подальше от детей, боятся их приближения.

Слабый тип Дети с ослабленным типом нервной системы очень болезненно переносят перемены в условиях жизни и воспитания. Их эмоциональное состояние нарушается при малейших неприятностях, хотя бурно своих чувств они не выражают. Все новое пугает их и дается с большим трудом. Они не уверены в движениях и действиях с предметами, медленнее, чем другие дети этого же возраста, приобретают необходимые навыки. Таких детей к детскому учреждению следует приучать постепенно, привлекать к этому близких им людей.

Как помочь ребёнку в период адаптации?

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

Это волнение усугубляется, если ребёнок не хочет расставаться с привычками и близкими, отказывается идти порой в группу. Мама проникается ещё большим сочувствием к ребёнку, порой в ущерб интересам воспитателей, или, стараясь не реагировать на слёзы ребёнка, 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 разными: отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского учреждения; наличие отрицательных привычек; неумение занять себя игрушкой; несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков и многое другое... Однако, главной и основной причиной такого поведения является отсутствие у ребёнка опыта общения с взрослыми и со сверстниками. Особенно при вхождении в группу страдают те дети, опыт общения которых был сужен до минимума (мама-ребёнок, бабушка-ребёнок), 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 ребёнку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателями. Привязанность только к близким людям, умение общаться только с ними, неумение войти в контакт с незнакомыми людьми, определяют характер поведения.

Когда у ребёнка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться, скрыться ото всех. Такой

ребёнок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними людьми, льнёт к воспитателю, заглядывает ему в глаза, хочет убедиться в постоянной поддержке. Дети, у которых уже имеется положительный опыт общения со сверстниками и взрослыми, составляют самую благоприятную группу по характеру поведения и привыкают они к детскому саду сравнительно быстро. Чем шире у ребёнка практика общения, тем легче он входит в детский коллектив, и наоборот, чем меньше опыт ребёнка, тем ему труднее.

Общение ребёнка связано с игрой, учёбой, трудом, оно воспринимается, как само собой разумеющийся процесс. Поэтому взрослые учат ребёнка играть, учиться, трудиться и довольно редко учат умению общаться. Научить ребёнка вступать в общение с взрослыми и детьми — важная задача при подготовке его к поступлению в детское учреждение. Особое значение в период адаптации и привыкания ребёнка к условиям общественного воспитания имеют и такие факторы как привычка к режиму, уровень культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и так далее.

Очень трудно даётся 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 ДОУ, успешно развиваются умственно и нравственно, растут крепкими и здоровыми.

Прогноз адаптации

Необходимо учитывать, что на 3-м году жизни ребенок вступает в критический период нервно-психического развития, известный как «кризис 3 лет, или кризис самости», связанный с формированием эго-системы. В случае выраженных проявлений кризиса (упрямства, агрессивности, негативизма) способность к адаптации ребенка также снижается. **Оптимальным возрастом для поступления в дошкольное учреждение большинство специалистов считает 4 года.** Научными исследованиями установлены и другие прогностические признаки затруднения адаптации

Для детей до 3-х лет

- частые заболевания матери во время беременности;
- несоответствие домашнего режима детсадовскому;
- токсикоз 2-й половины беременности у матери;
- асфиксия при рождении;
- низкий культурный и образовательный уровень семьи;
- злоупотребление родителями алкоголем;
- конфликтные отношения между родителями;
- отставание ребенка в нервно-психическом развитии;
- раннее (с 4 месяцев) искусственное вскармливание;
- рахит 2–3-й степени;
- наличие хронических заболеваний и морфофункциональных отклонений (2–3-я группа здоровья);
- масса тела при рождении менее 2500 г и более 4000 г;
- содержание гемоглобина менее 116 г/л.

Для детей от 3-х лет

- частые (более 4 раз в году) простудные заболевания;
- неудовлетворительная адаптация к детскому саду;
- злоупотребление родителями алкоголем;
- конфликтные отношения между родителями;
- неправильное домашнее воспитание;
- отсутствие или задержка освоения ролевых игр и навыков самообслуживания;
- мужской пол ребенка;
- низкий культурный и образовательный уровень семьи;
- осложнения в родах;
- масса тела при рождении менее 2500 г;
- отклонения в физическом и психическом развитии.

При наличии у ребенка четырех и более факторов риска (особенно из первой половины перечня) наиболее вероятно неблагоприятное течение адаптации. Дети с неблагоприятным прогнозом адаптации будут взяты под наблюдение педиатра и специалистов ДОО с первых дней посещения учреждения.

Не совершайте ошибок!

1. **Нельзя** наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете;

2. **Нельзя** пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным;

3. **Нельзя** пугать ребёнка воспитателем («Будешь себя плохо вести, расскажу Светлане Александровне»). Хорошее отношение к воспитателю может смениться страхом перед ним.

4. **Нельзя** плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще;

Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку. Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы «топчитесь» в нерешительности, тем сильнее переживает малыш. В саду, как в армии: долгие проводы – лишние слёзы.

Основные показатели развития детей второй ранней группы.

Возраст: 2 года – 2 года 6 месяцев

Общая	Хорошо бегает; удерживает равновесие при ходьбе на доске, лежащей на
-------	--

моторика	<p>полу; учится спускаться по наклонной доске самостоятельно; спрыгивает с предмета высотой 10-15 см, приземляется на обе ноги; поднимается и спускается с лестницы; перешагивает небольшие препятствия (высотой 20 см приставным шагом); хорошо бросает мяч двумя и одной рукой в разных направлениях; старается попадать в горизонтальную цель; ловит мяч с близкого расстояния; играя, поднимается на носочках, ходит на цыпочках; катается на трехколесном велосипеде, перебирая по полу ногами</p>
Мелкая моторика	<p>Работает с пластилином, глиной, влажным песком; лепит примитивные формы (щипковыми движениями); рисует «пальчиковой гуашью»; удерживает карандаш и кисть тремя пальцами для рисования горизонтальных штрихов, мазков, может нарисовать кривую и закругленную линию; может попытаться скопировать «крест»; играет мелкими предметами: бусинки складывает, перебирает крупинки, пуговицы, при захвате устойчиво пользуется большим, указательным и средним пальцами; хорошо держит ложку и совершает вращательные движения кистью при зачерпывании жидкой пищи; намыливает руки мылом, при умывании трет лицо ладонями</p>
Когнитивное развитие	<p>Строит башню из 6-8 кубиков; ориентируется в контрастных величинах по убыванию -возрастанию в пределах 3-4 предметов (кубики, кольца, пирамидки), соотнося их по размерам «больше -меньше», соотносит конфигурации объемных геометрических предметов с их плоскостным изображением — «Почтовый ящик», подбирает крышки к коробкам; ориентируется в 4 основных цветах и некоторых оттенках, подбирает по образцу, может назвать 1-2 цвета; часто пытается использовать один предмет для воздействия на другой, бьет молоточком по щечке, стерженьку, «как взрослый мастер»; различает «один - много», начинает с числа «два», «пара»; учится подбирать парные картинки, называет многие картинки по темам: «животные», «посуда», «одежда», «мебель»</p>
Навыки поведения	<p>С интересом слушает короткие стихи, рассказы, смотрит по телевизору мультфильмы и детские передачи; внимательно слушает музыку, песни, выражая свое отношение активным, движением или состоянием зачарованности, умиротворения; выражает несогласие со взрослым словом; выполняет указания взрослых «собери , игрушки», понимает слова «хорошо», «плохо»; дает себе оценку «хороший», «красивый»; ребенок начинает воспринимать оценку своей речи со стороны взрослого и может по образцу изменять, усложнять используемые им в обиходной речи слова</p>
Навыки самообслуживания	<p>Хорошо держит ложку в ладони и ест аккуратно, не обливаясь; частично одевается и раздевается; самостоятельно надевает носочки, шапочку, с небольшой помощью взрослого – обувь (без шнурков); может снять расстегнутую одежду; контролирует свои физиологические потребности, сообщая о них определенными словами; подражает элементарным бытовым действиям близких людей: сметает крошки со стола, вытирает тряпочкой «лужицу»</p>
Социально-эмоциональное развитие	<p>Играет самостоятельно; проявляет; фантазию; производит несколько последовательных игровых действий, связанных между собой простым сюжетом (начинается «сюжетная игра»); выбирает для игры рядом со сверстниками аналогичные игрушки («параллельная игра»); любит совершать действия, производящие изменения в окружающей среде (включает — выключает свет)</p>
Игра	<p>Распознает эмоциональное состояние близких людей, реагирует на них; подражая взрослому, жалеет плачущего ребенка, больное животное; использует для выражения своих чувств определенные жесты, эмоциональные слова, интонации; эмоционально предвосхищает результаты знакомых действий, изберет неприятных; событий, ситуаций; злится при ограничении свободы движений; удерживает внимание взрослого или другого ребенка (жестами,</p>

улыбками, заглядыванием в глаза)

Возраст: 2 года 6 месяцев -3 года

Общая моторика	Меняет темп, направление и характер движения во время ходьбы и бега, может одновременно выполнять два разных движения (топать и хлопать); самостоятельно удерживать равновесие, спускаясь по наклонной доске; может пройти несколько шагов на цыпочках; подпрыгивает на двух ногах; может несколько мгновений удерживать равновесие, стоя на одной ноге; перепрыгивает и(или) легко перешагивает невысокие препятствия (до 10-15 см); хорошо бросает и «футболит» мяч
Мелкая моторика	Рисует карандашом, держа его, как взрослый; изображает на бумаге круговые вертикальные и горизонтальные линии, срисовывая, начинает копировать, более сложные формы («круг», «крест»), к 3 годам рисует человека («головоног»); самостоятельно раскатывает «колбаски и шарики» из пластилина, лепит примитивные фигурки по своему замыслу; ловко складывает и достает мелкие предметы из ящичков, бутылочек; собирает 4-6 формочек, вкладывая в большую; пользуется детскими ножницами
Когнитивное развитие	Строит башенку из большого числа кубиков (до 10шт.); строит более сложные, чем раньше, конструкции по собственному замыслу; находит 5-6 парных картинок из 10; вместе со взрослыми играет с разрезными картинками из двух частей; вылавливает магнитной удочкой рыбок и т. п.; может назвать некоторые из 4 основных цветов и некоторые геометрические фигуры в игре; собирает пирамидку из 4-8 колец, учитывая размер; имеет представление о числе (показывает и говорит «1,2,3, много, мало»); называет около 50 изображений по темам: «животные», «люди», «одежда», «транспорт», «мебель»
Навыки поведения	Использует обычные предметы по назначению, знает их названия и многие называет самостоятельно; умеет приветствовать людей и употреблять слова «спасибо», «пожалуйста»; соблюдает элементарные правила поведения на улице, в детском саду, дома; поддерживает порядок; проявляет терпение, выполняет указание «подожди»; противопоставляет себя другим, начинает говорить о себе «я»
Навыки самообслуживания	Быстро одевается и раздевается с помощью взрослого (застегивает 1-2 пуговицы, самостоятельно обувается и снимает вещи без застежек); знает, где хранятся одежда и обувь, относит ее на место по просьбе взрослого; складывает свою одежду на стульчике; по просьбе убирает за собой игрушки и мусор
Социально-эмоциональное развитие	Подражает сверстникам в игре; участвует в простых групповых играх, развивающих речевые и двигательные навыки; играет в сюжетно-ролевые игры (берет на себя роль «мамы», «врача»); проявляет инициативу в игре; возрастает роль воображения и фантазирования в игре («творческая игра»); подражает большому количеству действий взрослых с предметами быта
Игра	Знает свою половую принадлежность; проявляет отзывчивость; управляет поведением взрослых путем «детских истерик», «вспышек гнева»; испытывает яркие эмоциональные переживания в играх с детьми и при просмотре телевизора и посещении зоопарка и т. п.; воспринимает через собственные эмоции понятия «больно», «холодно», «хочется»; запоминает прежние эмоциональные впечатления

Пусть садик будет только в радость или как преодолеть проблемы адаптации к ДОО.

Время, когда подросший малыш отправляется в детский сад, для родителей связано с волнениями: как он привыкнет к новым взрослым, “встроится” в свой первый коллектив, не испугается ли разлуки с мамой, станет ли, есть иную, чем дома пищу?.

Абсолютное большинство детей привыкает к садику, находят в нём друзей и с удовольствием учатся новому в процессе совместной организованной образовательной деятельности. Но каждому малышу нужно время, чтобы приспособиться к изменившимся условиям. Родителям нужно знать, что период адаптации индивидуален и может занимать от нескольких недель до нескольких месяцев. Процесс привыкания длится тем дольше, чем более зависим ребёнок от мамы, чем он более чувствителен к переменам в повседневной жизни и труднее привыкает к новому, чем более возбудима его нервная система. Легче адаптируются в садике ребята, имеющие опыт общения с разными возрастными категориями детей и взрослых, из многодетных семей и из семей, в которых ребёнок не является объектом гиперопеки. Как пишут детские психологи, при лёгкой адаптации поведение ребёнка нормализуется в течение месяца, аппетит достигает обычного уровня к концу первой недели, а сон налаживается за 1-2 недели, острых заболеваний не возникает. В случае затруднённой адаптации в течение целого месяца настроение малыша может быть неустойчивым, сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней. При тяжёлой адаптации грубо нарушается сон, аппетит и настроение ребёнка, возможен возврат к поведению или привычкам, которые уже ребенок перерос и преодолел (возврат к соске; сосание пальца; мочиться в белё, а не горшок и т.д.), его могут мучить кошмары, отражающие психотравмирующую ситуацию. Ребёнок может “уйти в болезнь”, отстаивая свою потребность быть дома с мамой. Если на фоне “садовского стресса” малыш начинает длительно и тяжело болеть, обязательно надо проконсультироваться с детским психологом, психиатром или неврологом.

Для успешной адаптации к детскому дошкольному учреждению, прежде всего ребёнок должен дорасти до “выхода в общество” – научиться самостоятельно есть, одеваться, проситься в туалет и пользоваться горшком, уметь выразить свои потребности. Так же, необходим тесный контакт родителей и воспитателей – до прихода малыша в группу необходимо побеседовать с педагогами, рассказать о своём ребёнке. Узнайте, не ожидается ли приход в один день нескольких новых детей. Нужно помнить, что привыкание ребёнка к садику должно быть постепенным: сначала приходит только на прогулку, потом на 1-2 часа в группу, затем на несколько часов подряд. По договорённости с воспитателем в первые дни родитель может присутствовать в группе вместе с ребёнком. Полезно установить тёплый контакт между взрослыми, чтобы малыш видел, что мама симпатизирует новой тёте, которая вовсе не страшная, хоть и незнакомая.

Возможно, самое страшное для ребёнка – это фантазии о том, что за ним не придут, он будет разлучён со своими родителями. Поэтому, даже рассердившись, не говорите: “Я тебя отдам вон тому дяде”, “Оставлю тебя здесь, если будешь себя плохо вести” и т.д. У малыша не должно быть сомнений: родители им дорожат, обязательно заберут его из сада, скучают по нему, когда уходят на работу. Выражайте свою радость при встрече с ребёнком после дня, проведённого порознь. Похвалите его, за то, что он провёл это время в садике. Если ребёнок робеет, не хочет отпустить свою маму,

попросите воспитателя выходить к вам, встречая малыша на пороге группы – сказать несколько приветливых слов, комплиментов ребёнку. Это поможет отвлечь его от грустных мыслей при разлуке, а воспитатель станет более близким. Не уходите потихоньку – дайте знать, что вы уходите, показав это в решительных действиях. Дома придумайте и порепетируйте вместе с малышом занятный способ прощания (особое объятие, рукопожатие, поцелуй), выработайте свой ритуал прощания и встреч.

В первое время посещения ребёнком садика – период адаптации, умерьте свои требования к ребёнку, старайтесь поддерживать дома спокойную, доброжелательную обстановку, отложите на время шумные, будоражающие мероприятия – ребёнок и так перегружен новыми впечатлениями.

Готовя ребёнка к детсаду, расскажите малышу о садике так, чтобы это не была приукрашенная информация: можно, например, сказать: “Садик – это место, где о тебе позаботятся, и ты сможешь там играть и найти новых друзей”. Не надо говорить: “Ничего плохого там с тобой не случится” – такие слова могут вселить беспокойство. Постарайтесь описать позитивные моменты:

- Там есть игрушки, каких у нас дома нет
- Деток учат танцевать и петь песни, рисовать
- В садике проводят красивые, интересные, весёлые праздники
- Все дети выходят гулять на улицу, и в саду хорошие песочницы

Чтобы ребёнок почувствовал себя увереннее в новой ситуации, знал как себя вести, используйте игру. Взяв игрушки, разыграйте предстоящее событие: “Наша кукла Ляля пойдёт в детский садик. Иди, Ляля, сюда, поздоровайся. У тебя будет шкафчик для одежды (покажем его). Есть будешь за столом, с другими детками (сажаем за столик с другими куклами), спать в кроватке. У тебя будут друзья. Потом мама придёт за тобой”. Потом такой же вариант разыгрывается с ребёнком: “Покажи, как ты здороваешься в группе, как будешь есть, спать”. Игра поможет малышу не только познакомиться с садиком, но и привыкать к нему. Возьмите кукол, мягкие игрушки. Пусть ребёнок теперь побудет воспитателем и пообщается с “детками” – успокоит мишку, который не хочет отпустить маму и плачет. “Воспитатель” зовёт его в группу, показывает, как поиграть и т.д. Побыв воспитателем в игре, ребёнок приближается к этому взрослому, он уже не такой пугающе неизвестный. В такой игре в садик ребёнок спонтанно реагирует моменты, неприятно впечатлившие его в новой ситуации: наблюдая за игрой ребёнка, можно заметить, что он, подражая интонациям, повторяет слова взрослых и детей (часто это грубые, резкие высказывания), воспроизводит ситуации, которые являются трудными для него самого. Полезно в этой игре предлагать ребёнку побыть в разных ролях: воспитателя и няни; ребёнка, который любит ходить в садик и который пока не привык и плачет; мамы или папы, приведших детей в группу. Таким образом, малыш врачует себя посредством естественного для его возраста средством — игры. Не нужно навязывать “игру в сад” ребёнку, а можно предлагать её среди других ролевых игр и детских занятий.

Чтобы ребёнок чувствовал себя спокойнее в ситуации отделения от семьи, можно дать ему с собой какой-нибудь предмет, который проложит связующую нить между домом и садом: любимую игрушку, книжку или какую-нибудь вещь, принадлежащую маме (например, кошелек, сумочку, шарфик, брелок, игрушку, платочек); можно нарисовать для ребёнка семейный портрет или историю в картинках, где будут изображены его дела в детском садике и встреча с родителями вечером.

Дома вы можете использовать рисование для “вентиляции” психологического состояния ребёнка. Это могут быть, например, рисунки на темы: “Мой детский сад”, “Мои страхи”, “Детки в садике”, “Что я люблю” и “Что я не люблю”. Пока ребёнок ещё мал, рисует родитель – то, что называет ребёнок. Малыш выбирает подходящие цвета карандашей или красок, описывает настроение и поведение людей, которые попадут на рисунок. Предложите малышу тоже порисовать – так, как получится, и разыграйте диалоги между вами, ребёнком и персонажами рисунка. Для ребёнка это отличная возможность выразить своё отношение к этим людям и к теме в целом.

Рисунок может стать и средством коррекции: например, придумайте вместе, как превратить страшный рисунок в смешной, как успокоить драчуна и развеселить плаксу. “Расколдуйте” неприятный рисунок, предложив ребёнку внести в него соответствующие изменения.

Забрав ребёнка из садика, поинтересуйтесь, как прошёл его день. Поощряйте его спонтанно выразить чувства – если малыш будет рассказывать, что его кто-то обидел, огорчил, не надо сейчас оправдывать обидчика и поучать, как должен был бы поступить ваш ребёнок. Выслушайте его и примите его переживания, отразив его чувства в словах, например, “Похоже, тебе было очень обидно, когда девочки не приняли тебя в игру, ты рассердился на них”. Закончите беседу о прошедшем дне, сфокусировав внимание на позитивных моментах (понравилась запеканка, слепили на прогулке снежную бабу, научился рисовать звёздочку, ел суп) и старайтесь хвалить ребёнка за его новые бытовые или социальные достижения и успехи (сам (первым) собрался на прогулку, подружился с ещё одним сверстником, играли дружно с ребятами, помог собрать кубики и т.д.)

Если ребёнок по какой-то причине переведён в другую группу или долго проболел, вопрос привыкания к садовой ситуации может встать снова. В этом случае необходимо вновь начать с нескольких часов пребывания в группе, постепенно увеличивая это время и т.д.

Особую проблемную категорию с точки зрения привыкания к садикам составляют дети с синдромом ранней детской нервной (синоним невропатия) – чрезмерно заострённой нервной чувствительностью в сочетании со слабым здоровьем. Эти малыши с младенчества обнаруживают:

- проблемы со сном (трудности засыпания, беспокойный сон, капризность и плохое самочувствие после пробуждения, ранний отказ от дневного сна и др.);
- проблемы с питанием (плохой аппетит, избирательность в питании, повышенный рвотный рефлекс – неприятная по вкусу или консистенции еда вызывает тошноту, рвоту);
- особенности эмоциональной сферы (легко возникают бурные эмоции, плач, беспокойство);
- нервную утомляемость при шуме и психическом напряжении (возникающую в ситуации оживлённой игры, пребывания в многолюдной обстановке, обилия впечатлений);
- особенности телесного реагирования и соматического здоровья (жалуются на “кусачую” одежду, не любят мыться под душем, причёсывать и мыть голову, страдают от головных болей; имеют склонность к расстройствам работы желудочно-кишечного тракта, частым, хроническим заболеваниям верхних дыхательных путей, ангинам, аллергии, диатезам; причём прослеживается чёткая связь заболеваемости со

стрессовыми ситуациями; возможны нервные тики, заикание, недержание мочи или кала, обусловленные утомлением, нервным напряжением или временем года).

Обстановка в группе детского сада является для ребёнка с синдромом ранней детской нервности ощутимой нагрузкой, испытывающей на прочность силы неокрепших ещё нервов. Чрезмерными оказываются такие раздражители, как вкус непривычных блюд, шум в группе, новые впечатления. Переутомляясь от них, ребёнок становится плаксивым, вялым, раздражённым, тяжело засыпает, отказывается идти в сад.

На фоне адаптационного садового стресса у детей-невропатозов заметно усугубляется состояние здоровья, а в трудных случаях (когда значительно выражены многие проявления симптома) малыши тяжело и длительно болеют, адаптации к саду не происходит.

Оптимальным было бы отсрочить поступление в детский сад и подготовить ребенка к этому важному жизненному шагу: расширить круг общения со взрослыми и сверстниками; обогатить жизненный опыт ребенка нахождения в разных ситуациях, местах, научиться оставаться с другими взрослыми, кроме мамы и папы; научиться обозначать или говорить о своих физиологических потребностях таких, как пить, кушать, устал - хочу отдохнуть и т. д.; научить самостоятельности при одевании и раздевании, приеме пищи, умывании и т.д.

Если у малыша отмечаются некоторые признаки синдрома ранней детской нервности и они выражены не резко, можно попробовать отдать его в сад, но адаптация потребует большего времени (до полугода) и адекватного отношения к ребёнку взрослых. А именно:

- Родители должны известить воспитателя об особенностях реагирования малыша, с тем, чтобы педагог в течение дня дал ребёнку возможность переключиться с шумных общих игр на привычный ритм – побыть, поиграть одному, отдохнуть, отвлечься.
- Попросить воспитателя не кормить ребёнка насильно.
- По возможности забирать ребёнка из группы немного раньше.
- По возвращении из детского сада домой необходимо 1-2 часа для снятия нервного напряжения – дать возможность на свежем воздухе “спустить пар” на игровой площадке.
- Провести вечернее время в доброжелательной обстановке, без нравоучительных бесед о поведении ребёнка – ведь после шумного дня в группе малыш слишком утомлён.

Если вы наблюдаете у своего ребёнка проявления синдрома ранней детской нервности, проконсультируйтесь с детским неврологом или психоневрологом. В случае необходимости эти специалисты порекомендуют приём средств, которые помогут гармонизировать эмоциональные и поведенческие реакции, преодолеть адаптационный стресс и укрепить нервную систему.

Старший воспитатель Шевченко Г.В.