

Адаптация детей к детскому саду.

Приводя впервые ребенка в детский сад, родители часто беспокоятся, как он там будет? Волнение это вполне объяснимо: они оставляют ребенка с незнакомыми людьми. Если ребенок не хочет расставаться с родителями, отказывается порой идти в группу, сердца мам наполняются тревогой и растерянностью.

Как протекает адаптация

Дети по-разному ведут себя при поступлении в детский сад. Одни приходят в группу уверенно, достаточно спокойны, начинают играть, другие больше наблюдают, могут отказываться от общения с воспитателем, отклоняют все предложения, третьи боятся отойти от мамы, безутешно плачут.

Причины тяжелого привыкания к детскому саду

На привыкание к детскому саду влияют разные факторы:

- *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,*
- *возраст ребенка,*
- *состояние здоровья и уровень развития ребенка (здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности адаптации),*
- *индивидуальные особенности (одни дети вначале привыкают трудно, затем поведение нормализуется, другие, наоборот, в первый день внешне спокойны, а в последующие плачут, плохо едят, спят и т.д.),*
- *уровень тренированности адаптационных механизмов (малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия – посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.д., легче привыкают к дошкольному учреждению).*

Однако основной причиной тяжелого привыкания является отсутствие у ребенка опыта общения со взрослыми и детьми. Особенно страдают те дети, опыт которых был сужен до минимума (мама-ребенок, бабушка-ребенок), ограничен рамками семьи. Таким детям трудно знакомиться с новыми людьми, устанавливать с ними контакт. Чем уже был круг общения до поступления в детский сад, тем труднее ребенку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателем.

Когда у ребенка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться. Такой ребенок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними взрослыми, тянется к воспитателю.

Как облегчить привыкание ребенка к детскому саду

Еще до поступления в детский сад необходимо готовить ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещать с ним детские площадки, приглашать домой и самим ходить в гости к людям, у кого есть дети, обучать детей играм со сверстниками.

Ребенку будет легче привыкнуть к садику, если у него сформированы элементарные навыки самообслуживания: он умеет самостоятельно есть, пользоваться горшком и т.д. Если он еще на грудном вскармливании и не может без соски, это значительно осложнит адаптацию.

Необходимо заранее подготовить ребенка к мысли о необходимости посещать детский сад. Примерно за 2-4 недели, как он начнет ходить туда, расскажите ему о детском саде, что ему там может быть интересно, чему он там сможет научиться. Сводите его туда, чтобы он узнал, что это такое, познакомьте с воспитателями, погуляйте вместе с детьми. Сообщите о своем решении с радостью, скажите, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад. Не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни, усиливая его тревогу.

Создавайте положительный образ детского сада. Нельзя пугать садиком: «Вот увидишь, воспитательница заставит тебя слушаться. Если ты не будешь спать, я оставлю тебя ужинать в саду» и т.д. Не высказывайте ребенку сожаления о том, что приходится отдавать его в детский сад. Необходимо подчеркивать, что ему бояться нечего, никто его не обидит. Если вы будете показывать свое беспокойство и тревогу, то это только усилит его неуверенность.

Накануне напомните ребенку, что завтра он идет в группу, и ответьте на его вопросы. Скажите, что вы обязательно пойдете вместе с ним.

Приучайте его к детскому саду постепенно. Лучше согласовать время с воспитателем и в первое время приводить его лишь на несколько часов на утреннюю прогулку и забирать до обеда. Постепенно вы увеличите время пребывания и будете приходить за ним после обеда, затем оставите на сон, на полдник. Если не возникает осложнений, через 2 недели можно перейти на обычный режим. Не стоит затягивать процесс адаптации, иначе ребенок привыкнет к своему особому положению.

Малышу можно взять в садик из дома какую-то игрушку, этот знакомый, близкий предмет будет успокаивать его, связывать его с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» вместе с ним. Расспрашивайте ребенка, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Так ребенок опосредованно от лица игрушки расскажет вам о себе.

Когда будете уходить, обязательно попрощайтесь с ним. Иначе ребенок не сможет сосредоточенно заниматься чем-то, поскольку будет постоянно оглядываться, проверяя, тут ли его мама. Не забудьте заверить, что вечером вернетесь за ним, чтобы пойти вместе домой.

Родителям часто бывает трудно выдержать слезы ребенка при расставании. Главная трудность здесь – не поддаваться на провокации малыша. Ребенок должен знать, чувствовать с первого дня, что выбора у него нет – посещение садика неизбежно. Тогда все свои усилия он станет направлять на поиск чего-то положительного для себя в этой ситуации. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придете за ним в определенное время. Сократите момент прощания. Если вы задержитесь, он начнет жалеть себя. Когда вы уйдете, он отвлечется в новой обстановке. Как правило, ребенок быстро успокаивается после ухода родителей. Можете создать ритуал прощания, например, заранее договоритесь с ребенком о том, что вы помашете ему в окно, так ему проще будет отпустить вас. Хвалите его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.