

Воспитатель З.И. Самойлова

Адаптация в группе раннего возраста.

Советы, как облегчить этот сложный период.

Вот и наступил сентябрь – волнительное время не только для школьников и их родителей, но и для малышей, которые впервые пойдут в детский сад, в ясельки. И, если родители думают, что садик – заведение, где весело проходит время – игры, прогулки, дневной сон, то для маленького ребенка это может стать тоже большим стрессом. Ведь многие из малышей впервые останутся вне дома, без мамы, впервые столкнутся с определенным распорядком, с необходимостью выполнять пусть и очень простые, но правила поведения.

Дорогие мамы, чтобы ваш ребенок, чувствовал себя увереннее, чтобы легче прошла его адаптация к садику, чтобы облегчить жизнь себе и ребенку, мы, воспитатели, вам советуем:

Самое главное — ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое. Если для вас садик — это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо — эти же чувства будут передаваться и ему.

Очень распространенной ошибкой родителей является практика обсуждения со знакомыми своих страхов и сомнений по поводу посещения детского сада и его качества. Все эти обсуждения, волнения и страх мамы не проходит мимо ушей ребенка. И у него возникает мысль – раз мама боится отдавать меня в садик, значит, и мне там будет плохо и страшно.

В группе поговорите с воспитателем о вашем ребенке. Расскажите о его привычках, особенностях поведения, что он любит (не любит), какие предпочитает игры (занятия), о методах воспитания, принятых в вашей семье — обо всем том, что, по вашему мнению, должен знать воспитатель. Эта информация очень поможет в дальнейшей работе с вашим ребенком, поможет найти к нему индивидуальный подход.

Обговорите с воспитателем режим посещения на период адаптации. Обычно он планируется строго индивидуально и зависит от особенностей ребенка. Кто-то уже через неделю остается на сон, кто-то в течение месяца ходит с плачем только до обеда.

Расставания с любимым чадом в саду не должно напоминать проводы перед многолетней разлукой. Не стоит устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую истерику. Твердо и уверенно скажите малышу, что сейчас вы оставите его и придете за ним на прогулке (после обеда, сна). И сразу уходите. Можете договориться о "прощальном ритуале", например, что обязательно помашете ему в окошко. Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (например, папа, бабушка). В любом случае первые дни ребенка приводят в садик на 1,5-2 часа. Потом в течение 2-3 недель малыш остается только до обеда, затем еще неделю-две вы забираете его сразу после сна.

Примерно такое же время должно занять привыкание к полднику и ужину. Хорошо, если ребенок сам проявляет инициативу остаться покушать (поспать, поиграть) вместе с ребятами, однако на практике такой режим адаптации очень редко устраивает родителей, и уже через неделю-две они просят оставлять ребенка на полный день. Но для душевного благополучия малыша с этим не стоит торопиться.

Дайте ребенку с собой какую-нибудь вещь, которая будет напоминать о маме (платочек, фотографию). Можно дать ему с собой "ключ от квартиры", без которого вы не попадете домой, пока не заберете его из садика.

Если у ребенка трудности с укладыванием на сон, договоритесь с воспитателем о том, чтобы она разрешила брать с собой любимую игрушку для засыпания.

Придумывайте, как мотивировать ребенка для похода в садик, например, в садике ему нужно будет обязательно поздороваться с черепахой, посмотреть, как кормят рыбок, а может быть, в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла?

Дома играйте в "детский сад", пусть игрушки возьмут на себя роли "деток" и "воспитателей", это поможет не только вам узнать, как воспринимает новое место ваш ребенок, но и поможет ему отреагировать неприятные эмоции и напряжение.

Постарайтесь не делать перерывов в посещении садика в период адаптации, исключение — болезнь с температурой. Насморк не является поводом для отказа от похода в садик.

Не обсуждайте при ребенке моменты, которые вас не устраивают в детском саду, не говорите при нем плохо о воспитателях.

Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!

Об успешности адаптации будет свидетельствовать нормализация эмоционального состояния крохи, однако это не означает, что он будет радостно бежать в детский сад. Ребенок имеет полное право не любить ходить в детский садик, грустить и плакать при расставании с вами. Однако ребенок, адаптировавшийся к детскому саду, принимает для себя необходимость его посещения.

В первый год посещения садика стоит быть готовым к тому, что ребенок может начать чаще болеть. И это не будет означать, что виноваты воспитатели, недосмотревшие за ребенком. Маленький человек, попавший в сад из дома, начинает контактировать с большим количеством людей, «обмениваться с бактериями» с другими детьми. И опять же стресс от попадания в садик также является фактором ослабляющим иммунитет. Для многих родителей частые болезни становятся поводом, для того чтобы забрать ребенка из садика и вернуть его в объятия любимой мамы или бабушки. Но стоит учесть, что в школу идти все равно придется, и аналогичная адаптация может произойти и там. Возможно, проще пройти ее в детском саду, ведь здесь не нужно наверстывать пропущенные занятия.

Но иногда бывает так, что состояние ребенка с течением времени не нормализуется, а появляются все новые психоэмоциональные проблемы (страхи, истерики, возможно появление нервных привычек, которых раньше не было, агрессия или тревожность, пугливость). И если прошло уже несколько месяцев, а малыш по-прежнему сильно кричит, постоянно плачет в группе, не идет на контакт с детьми или воспитателем, то это все говорит о том, что адаптация проходит для него очень тяжело. В таком случае вам обязательно следует обратиться к хорошему психологу, который поможет разобраться в причинах дезадаптации.

Если вы стараетесь делать все правильно, но прошло более полугода, а ребенок так и не смог успешно адаптироваться к садику, причина может быть не в том, что он "не садиковский", а в том, что воспитатель просто не смог найти подход именно к вашему ребенку. Бывает достаточно поменять садик или договориться о переводе в другую группу, и малыш начинает с удовольствием посещать детский сад. Если же вы полностью уверены в квалификации вашего воспитателя, то, возможно, 2-3 года — слишком ранний возраст именно для вашего ребенка. Если у вас есть возможность еще год посидеть дома (пригласить няню, отводить к бабушке) — может быть, стоит отложить начало посещения детского сада до 3-4 лет.