

Адаптация ребенка к детскому саду.

Вот все позади: и семейные советы с бурным обсуждением, когда идти ребенку в сад, и надо ли вообще туда идти, выбор детского сада, сбор документов, хождение по врачам, бесчисленные анализы. Наконец ребенок устроен. Родителям в предвкушении новой жизни, после пережитого напряжения, так хочется верить, что все трудности позади.

Если бы это было так! Случается, для многих родителей наступает пора разочарования: детские слезы, капризы, отказы идти в сад, бесконечные болезни, претензии и обиды в адрес воспитателей.

Можно ли избежать неприятных переживаний? Как помочь семье справиться с новой ситуацией? За что несет ответственность коллектив детского сада, а за что отвечают родители?

Требуется время, чтобы семья приспособилась к новым обстоятельствам. Родителям приходится менять привычный образ жизни подстраиваться под режим детского сада. Иногда даже встает вопрос, стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, что он "несадовый" ребенок.

Примерно с 1,5 лет у ребенка начинает формироваться самосознание: малыш разглядывает себя в зеркале, узнает свое отражение, начинает произносить местоимения "я", "мне", старается повлиять на действия других людей. В этом возрасте у детей развивается способность к эмпатии. Это проявляется в стремлении малышей утешить того, кто плачет, обнять и погладить расстроенного сверстника или взрослого.

В раннем возрасте ребенок с большой легкостью заражается чувствами окружающих его людей. Уже с середины второго года жизни у общительных детей может возникать чувство симпатии по отношению к сверстникам. Малыши сочувствуют, помогают друг другу, иногда делятся сладостями.

У детей в возрасте от 1,5 до 2 лет формируются некоторые нормы поведения. Они болезненно реагируют на сломанные игрушки, запачканную одежду, грязные руки. Малыши пытаются понять, как вести себя, какие нормы поведения являются правильными, а какие нет.

Подготовка ребенка к вхождению в детский коллектив

Для того, чтобы ребёнок легко адаптировался к коллективу и чувствовал себя комфортно, важно знать, что подготовка к детскому саду начинается задолго до первого дня в этом учреждении.

Питание.

Правильно и полноценное питание очень важно для растущего организма. Все знают, что если ребёнок не отличается хорошим аппетитом, он не будет набирать вес в соответствии со своим возрастом, он может отставать в развитии, чувствовать себя усталым и часто болеть. Поэтому необходимо, чтобы ребёнок ел хорошо не только дома, но и в детском саду.

Для того, чтобы подготовить ребёнка к новой для него пище, стоит узнать обычного меню в том детском саду, куда будет ходить ребёнок. За лето вы можете постепенно вводить в рацион те блюда, которые подают детям в детском саду, малыш к ним привыкнет и когда придёт время отправляться в коллектив, у вас не будет поводов переживать за то, что ребёнок плохо ест. Привычная еда всегда нравится детям больше, чем что-то новое.

Режим дня.

Дети часто испытывают трудности с привыканием к тому режиму дня, который существует в детском саду. Чем раньше вы начнёте приучать ребёнка к этому режиму, тем легче и быстрее пройдёт его адаптация. Научите ребёнка вставать утром в то время, в которое вы планируете будить его с того времени, как начнёте ходить в детский сад. Распределите игры, приемы пищи, дневной сон, занятия и прогулки так, чтобы они максимально соответствовали тому времени, в котором проходят в детском саду. Ребёнок быстро привыкнет к новому режиму, а в садике будет чувствовать себя уверенно, ведь он уже будет знать, что его ждёт после завтрака или прогулки.

Необходимые навыки.

В детском саду ребёнок будет должен сам одеваться и раздеваться, сам кушать и пить, ходить в туалет и умываться. Всё это он должен уметь делать до того, как вы отведёте его туда в первый раз. Если ваш ребёнок

не умеет одеваться или до сих пор пользуется горшком, а в детском саду есть только унитазы, ему будет сложно. Поэтому летом важно поощрять самостоятельность ребёнка, обучать его всем необходимым навыкам по самообслуживанию.

Коллектив.

Для того, чтобы подготовка к детскому саду была полноценной, не стоит упускать из внимания общение ребёнка со сверстниками. Домашние дети вдруг оказываются в большом коллективе, где им предстоит научиться жить. Для того, чтобы ваш ребёнок не оказался изгоем, постарайтесь, чтобы он приобрёл опыт общения с другими детьми до того, как впервые окажется в детском саду. Чаще гуляйте с ним в парках, на детских площадках, где бывают дети его возраста. Позволяйте ему самому учиться выстраивать отношения, объясняйте ошибки и поощряйте за правильное поведение. Если ваш ребёнок научится быть доброжелательным, сможет легко делиться игрушками и сладостями, но при этом сможет постоять за себя, то в детском саду ему будет гораздо проще.

Первые дни.

Подготовка к детскому саду включает в себя множество аспектов. Это и психологическая готовность ребёнка, и умение обслужить себя и адекватные ожидания. Во-первых, важно, чтобы малыш высыпался ночью, иначе у вас возникнут трудности с пробуждением в нужное время.

Во-вторых, необходимо в первое время забирать ребёнка чуть раньше, не оставлять его на целый день с первого же дня. Пусть ребёнок привыкает к новым условиям постепенно.

В-третьих, стоит понаблюдать, как складываются отношения вашего ребёнка с воспитателем.

Прислушивайтесь к своему ребёнку, интересуйтесь, чем он занимался в течение дня без вас, что кушал, во что и с кем играл, что узнал нового. Впечатления и эмоции ребёнка помогут вам понять, что он чувствует и как проходит адаптация. Необходимо в этот период позаботиться и о здоровье – принимать витамины и иммуноповышающие добавки, чтобы исключить заболевания, которые часто случаются именно в период адаптации.

Дети быстро привыкают к новым вещам и людям. Если ваш ребёнок активен, любит играть с другими детьми, здоров, любит узнавать что-то новое, то в детском саду ему обязательно понравится. Лишь малый процент детей является непригодным к детскому саду, большинство же можно настроить на посещение садика задолго до первых дней вдали от мамы. Главное, внимательно следить за изменениями в настроении и самочувствии ребёнка, интересоваться его проблемами и радостями и быстро реагировать на перемены. Это поможет вам быстрее принять новый образ жизни и развиваться дальше.

Социализация ребенка

До 3х лет, а иногда и дольше, ребенок живет в узком круге своей семьи. Конечно, он общается с другими детьми и взрослыми на площадке, в гостях, но при этом его родители обычно находятся рядом с ним, в поле его зрения и досягаемости. Такое общение с другими в присутствии членов семьи – первые уроки социализации. В этих ситуациях малыш учится взаимодействовать с незнакомыми ему людьми, понимать правила общения, игры, разрешать конфликты, и все это опираясь на поддержку родителя, который рядом и в случае необходимости может вмешаться в ситуацию. Ребенок отходит и снова возвращается, тогда, когда ему этого хочется или когда в этом возникает необходимость.

Совсем другая ситуация разворачивается, когда ребенок остается в детском коллективе один, без родителей. Ему самому теперь приходится справляться со своими тревогами, переживаниями, контролировать проявления своих чувств, находить общий язык с детьми, отстаивать свои интересы, защищать себя и даже утешать себя, а в случае необходимости принимать помощь взрослого: воспитателя, педагога.

Понятно, что всему этому ребенку нужно учиться, эти умения не являются очевидными. Здесь могут и часто возникают сложные, а иногда и критичные моменты, вплоть до психологических травм.

Какие условия достаточны и необходимы, чтобы этот процесс был наименее болезненным для ребенка?

1. Уверенность в том, что родители не исчезнут насовсем, когда они уходят, оставив ребенка.
2. Не слишком высокий уровень общей тревожности.

3. Достаточная уверенность в себе, своей ценности, «хорошести».
4. Понимание слова «нельзя».
5. Способность уважать чужие границы и защищать собственные.
6. Интерес к внешнему миру.
7. Достаточное развитие речи.

Все перечисленные условия являются результатом всего пути психологического развития ребенка, начиная с самого рождения и не являются стойкими. Они вырабатывались в отношениях с родителями и теперь требуют проверки и подкрепления в новом опыте отношений, уже с другими людьми, то есть в социуме.

Проблемы социализации, разделения с родителями, вхождения в коллектив у детей разного возраста

Дошкольный возраст

Достижение ребенком возраста 3х лет еще не говорит о том, что он готов посещать детский сад. Для того, чтобы ребенок смог адаптироваться там, важно, чтобы он в принципе мог какое-то время проводить без родителей, без мамы, прежде всего. Если этого нет, значит, в психике ребенка еще не сформировался надежный, стабильный образ матери. Каждое расставание с ней переживается им как потеря и вызывает тревогу разной интенсивности, вплоть до паники.

Выраженное агрессивное поведение ребенка вызовет проблемы как у него самого, так и у группы в целом и, естественно, у родителей. Агрессия обусловлена несколькими причинами. Она может быть попыткой привлечь к себе внимание, заявить о своем существовании, проявить интерес к другому ребенку, не учитывая при этом эффекта подобной активности. Агрессивно ребенок реагирует на неудовлетворение его потребностей (фрустрацию), так проявляется его гнев. При этом агрессия может направляться на «обидчика» или же на самого себя, это уже самоагрессия. Агрессия является также врожденным проявлением, одним из влечений. С одной стороны, у человека есть влечение к созиданию, построению отношений, любви, а с другой – к разрушению, разрыву связей, враждебность. Сила этих влечений индивидуальна. Социализация человеческого детеныша заключается в «приручении» этих влечений, к

научению ребенка выражать их приемлемыми в обществе способами. Другое проявление агрессии – садизм, в этом случае ребенок получает удовольствие, причиняя боль, заставляя страдать. Это проявление является естественным этапом развития, но у некоторых детей происходит фиксация на этом способе получения удовольствия, построения отношений по принципу сильный-слабый, мучитель-жертва, а не на основе взаимоуважения и партнерства.

Пассивность – оборотная сторона агрессии. В этом случае ребенок боится проявить малейшую агрессию, а это приводит к отказу от соперничества, достижения целей, самоутверждения в коллективе.

Непонимание, непризнание правил и ограничений является важной проблемой, прежде всего, для группы в целом, сам же ребенок может воспринимать критику в свой адрес как просто отвержение и агрессию со стороны других. У него нет представления о желаниях другого, его границах, мир он воспринимает как инструмент и источник для получения удовольствия. Основной его задачей является навязать свою волю другим, но другие, чаще всего, не слишком желают играть в эту игру и отвергают такого ребенка. Отсюда неизбежность разочарований, обид.

Нужно ли готовить ребенка к детскому саду, школе

Для того, чтобы ребенок и его родители не столкнулись с серьезными проблемами в процессе социализации ребенка, готовиться к этому необходимо. Но надо понимать, что подготовка эта не заключается исключительно в интеллектуальных, развивающих занятиях. Прежде всего, речь идет о характеристиках личности ребенка, его эмоционально-психологическом развитии, которое происходит каждый день, в ходе общения с родителями и значимыми другими. Это развитие ни у одного ребенка не происходит гладко, без сучка и задоринки, все семьи оказываются время от времени перед лицом более или менее серьезных сложностей, вопросов. Важно также понимать, что есть возможности, специалисты, которые могут и призваны помочь в сложные и ответственные моменты жизни. Начало социализации ребенка – как раз такой момент.

Программа подготовки ребенка к детскому саду, школе

Предлагаемые в большом количестве программы подготовки детей к началу посещения детских учреждений и школы сосредоточены обычно на увеличении знаний ребенка, развитии интеллекта, памяти, внимания. При

этом вопрос эмоциональной подготовки остается в тени, если на него вообще обращают внимание. Но всем известно, что владение ребенком большим количеством информации, знание цветов, форм, умение написать свое имя не являются гарантией, что ребенку в детском учреждении, коллективе будет хорошо. А ведь эмоциональный комфорт ребенка – не это ли главный вопрос, который волнует всех родителей?

Пора в детский сад родителям.

Это важное событие в жизни малыша. Прежде чем готовить ребенка к детскому саду, подготовьтесь сами, дорогие мамы и папы: познакомьтесь с жизнью детей в детском саду (чем занимаются, каков режим, каковы требования). Желательно предварительно поговорить с воспитателем и няней группы, в которую будет ходить ваш ребенок, рассказать о его особенностях, привычках, интересах.

Малыш приходит в детский сад и попадает в новые условия. Меняется режим, характер питания, температура помещения, воспитательные приемы, круг общения. Все это, как правило, приводит к изменениям в поведении ребенка, нарушаются аппетит, сон, эмоциональное состояние. Иногда может без видимых причин повышаться температура.

У некоторых детей происходит потеря уже имеющихся навыков. Например, дома просился на горшок, а в детском саду отказывается. Не волнуйтесь и ни в коем случае не стыдите, не ругайте малыша. Пройдет неделя, другая, и все восстановится.

Родителям необходимо знать, что состояние эмоционального дискомфорта, переживаемое ребенком, может привести к снижению сопротивляемости организма. Вот почему некоторые дети в период адаптации могут болеть.

Мы говорим "могут", потому что все перечисленные выше нарушения в поведении ребенка в период адаптации и, следовательно, его заболевания не обязательны. Родители совместно с детским учреждением должны приложить все усилия и помочь малышу приспособиться к новым условиям с минимальными физическими и психическими потерями.

Исследования педагогов, медиков показали, что характер адаптации зависит от возраста. Наиболее трудно приспосабливаются дети в возрасте от 9-10 мес. до 1 года 8 мес. - 2 лет. В этом возрасте начинают

формироваться довольно устойчивые привычки, а возможности к их перестройке еще нет.

После двух лет приспособление происходит несколько быстрее, так как изменяется подвижность нервных процессов. Дети становятся более любознательными, их можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями. Они хорошо понимают речь взрослого, их легче успокоить, у них уже есть опыт общения с разными людьми.

Однако не следует забывать, что дети одного и того же возраста по-разному привыкают к новым условиям. Это зависит от индивидуальных особенностей нервной системы.

Одни дети в первые дни в детском учреждении громко плачут, отказываются от пищи, не хотят играть, заниматься, сопровождая все бурным протестом. Но проходит два-три дня, и ребенок успокаивается, у него восстанавливаются аппетит, сон, он охотно общается с воспитателем и детьми.

Есть дети, которые ведут себя внешне спокойно. Они послушно садятся есть, но едят без аппетита, лежат с закрытыми глазами, но не засыпают; берут предложенную игрушку, но не играют с ней. Когда приходят родители, такой ребенок с плачем бросается к ним. Эти дети нуждаются в особой помощи воспитателя и родителей. Внешне спокойное, но подавленное эмоциональное состояние может длиться долго и привести к заболеванию.

На быстроту адаптации влияет и то, из каких условий ребенок приходит в детский сад, что меняется в его жизни.

Мы говорили выше, что часто полностью изменяются режим питания, температура помещения. В этом случае ребенку трудно перестроиться. И наоборот, малыш значительно легче приспособится, если в семье он жил по режиму, который соответствовал возрасту, ему давали разнообразную пищу (жидкую, густую), у него сформированы необходимые навыки самообслуживания и общения.

Родителям хочется знать, как сложатся отношения ребенка с воспитателем, другими детьми. Понаблюдайте за поведением малыша.

Как ведет себя ребенок, если незнакомый взрослый спрашивает: "Как тебя зовут? Сколько тебе лет?" Замечательно, если в ответ на улыбку взрослого он улыбается, отвечает на вопросы, сам пытается спросить.

Если возникли трудности в общении и ребенок беспокоится, не настаивайте. Предложите ему попрощаться со взрослыми и продолжить прогулку дальше.

Попробуйте в следующий раз вместе с ребенком познакомиться с родителями детей, которые гуляют с вами. Пусть ваш малыш увидит пример такого общения. Вы можете использовать и встречу с соседями. Обратите внимание, как реагирует ребенок, если рядом играют дети. Пытается включиться в игру сразу, сначала наблюдает за ней, крепко держит вашу руку, хмурится, просит пойти в другое место? Это свидетельствует о том, что у него есть трудности в общении. Причины могут быть разными: страх, невладение способами общения.

Как помочь в этом случае ребенку? Прежде всего научите его играть с вами, а затем с детьми, близкими по возрасту. Игры могут быть самыми простыми (катать мяч, машинку друг к другу). Постарайтесь заинтересовать ребенка игрой.

Трудности в общении могут быть вызваны и тем, что "домашние" дети не всегда умеют делиться игрушками. Не спешите обвинять малыша в жадности. Когда мы просим поделиться своими игрушками с другими детьми, мы говорим об одолжении, так как игрушки возвращаются малышу после игры. В детском саду эта просьба означает соблюдение очередности, потому что игрушки здесь не принадлежат ребенку лично.

Иногда мы просим отдать что-то насовсем, мы говорим: "Поделись конфетами", ребенок уже не получит их назад.

Будьте внимательны к тому, что вы требуете от малыша. Помогите ему, по-разному оценивая свои просьбы в той или иной ситуации. Избегайте назиданий: "Тебе надо научиться делиться с другими! Не жадничай!"

Это все равно еще непонятно ребенку и не снимает недоумения, почему нужно поделиться. Покажите, как просить вещь, игрушку у другого, как нужно поблагодарить, как подождать, когда кто-то пользуется общим предметом.

Легче адаптироваться малышу помогут знакомые предметы из семейного окружения. В первые дни посещения детского сада желательно, чтобы ребенок брал с собой любимую игрушку, она эмоционально поддержит его в мире чужих вещей. Готовя ребенка к детскому саду, обратите особое

внимание на навыки самообслуживания. Научите его одеваться, умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно есть. Отсутствие этих навыков у ребенка - фактор риска для его здоровья. Дело не в том, что у воспитателя и у няни "на руках" много детей и они не успевают вовремя всех умыть, одеть. Несамостоятельность может привести к дискомфортному состоянию, ведь привычная потребность ребенка в своевременной помощи взрослого не будет удовлетворяться.

Например: детский сад - это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие стол и стульчики, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем. В саду дети кушают, занимаются, играют, гуляют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе это тоже было интересно. Утром я отведу тебя сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот детский сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло. Нам нужно подготовиться, купить необходимые вещи, выучить имена воспитателей и правила детского сада.

Необходимо подробно рассказать ребенку о режиме детского сада, что, как, в какой последовательности он будет делать. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью и как это сделать. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки другим детям.

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков, и ему будет проще отпустить вас. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может уйти до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности, планы. Убедитесь, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в

целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у чьих родителей нет выбора.

Ребенок привыкнет быстрее, если сможет построить отношения с большим количеством детей и взрослых. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и детьми.

Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Будьте снисходительны и терпимы к другим. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом. Теперь вы проводите с ним меньше времени, компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, хвалите его. Если ребенок готовится к детскому саду, если и семья и воспитатели настроены на сотрудничество, то сложности адаптации будут сведены к минимуму.

Период начала систематического посещения детского учреждения очень сложен для каждого ребенка. Е.О.Смирнова отмечает, что врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую. При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается за 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает. Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20- 40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. Могут замедляться темпы развития. Для того чтобы сделать процесс адаптации менее болезненным, необходимо, чтобы родители и сотрудники детского сада поддерживали тесный контакт. Это могут быть и посещения воспитателями ребенка на дому(конечно, с согласия родителей), и приход мамы или бабушки ребенка в группу детского сада в первые дни и недели, и постепенное привыкание ребенка к яслям: сначала мама приводит его только на прогулку, потом на один- два часа в группу, позже- на несколько часов подряд оставляет его с воспитателями.

Желательно, чтобы родители знали: даже если ребенок легко и быстро привык к яслям, не следует оставлять его здесь на 8- 10 часов. Поскольку

при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим, окружающие его взрослые, дети, обстановка, пища, - очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту прихода нового ребенка в группу знали как можно больше о его привычках и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними (например, посидеть с ребенком перед сном на кровати, попросить помочь убрать игрушки, прочитывать его любимую сказку, докормить обедом, предложить поиграть в лото). С целью получения дополнительной информации о ребенке можно использовать различные анкеты и просто беседовать с родителями.

Если родители решили привести ребенка в ясли, им необходимо прийти накануне к воспитателю, рассказать о своем ребенке и поинтересоваться, не ожидается ли на следующий день приход нескольких новых детей.

В первые дни и недели посещения яслей, когда малыш испытывает эмоциональную перегрузку, родители должны поддерживать дома спокойную обстановку, не перегружать ребенка новой информацией, не посещать многолюдные места и не принимать дома шумные компании.

Скорее всего, если вы постараетесь выполнить все эти условия, ваш малыш прекрасно справится с изменениями в его жизни. Задача родителей в это время - быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.

Итак:

Установите тесный контакт с работниками детского сада.

Приучайте ребенка к яслям постепенно.

Не оставляйте ребенка в яслях более чем на 8- 10 часов.

Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.

Поддерживайте дома спокойную обстановку.

Не перегружайте ребенка новой информацией.

Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.