

## Вопросы адаптации к ДООУ. Советы и рекомендации родителям.

(Из опыта работы воспитателя).

Автор: Леончикова Анжелика Анатольевна, воспитатель детского сада №125.

Адаптация — это процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды.

Первые дни адаптации к детскому саду чаще всего бывают тяжелым периодом для ребенка и родителей. Работая с детьми в детском саду, я столкнулась с непониманием этого процесса взрослыми людьми. Возможно, не поработав с детьми, не увидев и не прочувствовав всю горечь расставания ребенка с самым близким человеком на земле, сложно понять его поведение, а обвинить в этом воспитателя проще всего. Когда чужая тетя пытается что-то объяснить ребенку, он даже ее не слышит. Это касается прежде всего тех детей, родители которых не утруждали себя предварительной подготовкой ребенка к детскому саду, беседой с ним. Ребенок еще долгое время будет чувствовать себя частью мамы и на разрыв с ней может отреагировать весьма болезненно, как на мировую катастрофу, особенно если он очень ласковый и нежный. Большинство детей именно такие. Не вините во всем педагогов, просто представьте себя на его месте: вас отдали к чужим, в чужой дом, и первые мысли – о том, что вы никогда в жизни не увидите свою маму и не прикоснетесь к ней. Теперь добавьте его детскую незащищенность, страх перед неизвестными большими людьми и детьми, не всегда приветливыми и дружелюбными. Бросили. Каково вам на его месте? Готовьте ребенка к детскому саду, учите общаться с разными людьми и детьми.

В период адаптации некоторые дети испытывают сильный стресс. Есть дети (очень маленький процент), которые воспринимают детский сад как войну. Они кричат не переставая, топают ногами, даже лежат на полу и бьются в истерику до прихода родителей, изредка давая себе передохнуть. Это редкий случай, но он имеет место быть. Исходя из своего опыта, я бы условно разделила детей на группы.

1. Первый уровень. Идеальная адаптация (3% от всей группы).
2. Второй уровень. Средний уровень адаптации (70% от всей группы).
3. Третий уровень. Тяжелый или условно тяжелый (25%).
4. Четвертый уровень. Совсем тяжелый, не поддающийся никакому объяснению (1-2%, один-два ребенка раз в два года).

Четвертый уровень. Невозможно приблизиться к ребенку. Когда подходишь, получаешь жуткую молниеносную атаку ужасающих мыслей и головную боль. «Сейчас она меня разорвет». Воспитатель не злобный тигр и не большой голодный медведь! В этом случае крик – защита собственной жизни.

Понятно, что лучше не гладить и не подходить, пока ребёнок не успокоится сам. На курсах невролог рекомендовал подражать ребенку, ввести его в заблуждение и непонимание. Да, так он успокоится, а как другие дети, что они расскажут своим родителям? Сами собой напрашиваются вопросы. Откуда у ребенка такие мысли, такие страхи и ненависть? Кто мог внушить ему подобное? Что смотрела мама во время беременности и сейчас, какие новости? Где она их

нашла?

В мире много несправедливого и ужасающего. Но если вы решили стать счастливой мамой, надо свести к минимуму поток негативной информации для себя, ради здоровья собственного чада.

Что родители? – Мы привели к вам здорового умного ребенка и что вы с ним сделали?

Что вы ожидали, то и передается ребенку. Что вы себе придумали, что мы могли делать здесь именно с ним? Что с ним можно сделать?

Вот и показатель подготовки ребёнка к детскому саду; как настроили свой любимый «музыкальный инструмент», так он и зазвучит, так и будет ходить ребенок в детский сад, горя желанием или ненавядя всех вокруг. Не забывайте при этом, что ваше отношение, ваше взвешенное эмоциональное состояние может перейти к ребенку.

Третий уровень. Условно тяжелый, обыкновенный процесс не подготовленных или плохо подготовленных, психологически более крепких детей. По утрам бывают истерики, быстро проходящие, частые слезы, появившийся энурез, которого прежде не было и который в скором времени пройдет; как правило, следствие плохих снов, после чрезмерного нервного возбуждения, которое можно и не заметить. перевозбуждение или просто испуги (причины: громкие и негромкие, но чрезмерно эмоциональные разговоры, безобидные животные, чужие люди, мультфильмы, на ваш взгляд подчас самые безобидные, например, «Малыш и Карлсон» российской постановки и др.), просто фильмы и просто новости. Добавьте к этому детское перевозбужденное воображение. Дети этого уровня не имеют желания идти в садик или ходят в сад с неохотой и разным настроением.

Второй уровень. Средний уровень. Есть желание идти в сад, или его нет. Не хочу идти в детский сад, потому что хочу дома смотреть мультики, гулять с бабушкой и есть конфеты; не хочу спать днем, соблюдать режим, есть овощи и мясо и др. Маленькие дети подчас становятся хорошими психологами и часто пытаются открыто манипулировать своими родителями и воспитателями. Понимая, что вышеупомянутые доводы не пройдут, начинают пробовать другое. «Ромка бьет! Сашка задирает! Соня обзывает! Варя толкает! Кирилл ругает. Воспитатель и няня на меня кричат. Все меня там не любят, плохо ко мне относятся. Не пойду.» О том, что сам любит подражаться, потолкаться, покричать – молчит. Лишь бы сработало.

Первый уровень. Самый замечательный и всеми нами любимый! Отлично подготовленные дети. Как подготовлены!

1. Идут или бегут в детский сад. Так родители настроили.
2. Правильно умеют держать ложку и сами едят. Родители научили.
3. Сами ходят в туалет без охраны и без помощи взрослого.
4. Знают режим. Спят днем 1,5 — 2,5 часа. Родители с ребенком соблюдали режим.
5. Одеваются и раздеваются сами. Родители научили.

Посмотрите, уважаемые родители, какая ответственность ложится на вас.

Статья 44 Закона об образовании РФ «Права, обязанности и ответственность в

сфере образования родителей ( законных представителей) несовершеннолетних обучающихся» гласит: «Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.»

Прислушайтесь лишь к советам и рекомендациям воспитателей!

В период адаптации не водите ребенка в шумные общественные места (цирк, театр, крупные магазины и др.), что может вызвать у него малейшее эмоциональное перевозбуждение. Ограничьте контакты с животными и будьте бдительны. Будьте внимательны при выборе мультфильмов. Ограничьте время просмотра телепередач и новостей. Сами будьте более терпеливы и спокойны. Если ребенок категорически не желает идти в детский сад, дайте ему возможность побыть дома, но не развлекайте. Ему всё-таки тяжело сразу привыкнуть к новым правилам, порядку, режиму, научиться общаться с детьми. Помните всегда, что положительный настрой обеспечивает психологическую комфортность его пребывания в группе. Всем известно, что тяжелее всех привыкают те дети, которые непрерывно находились с мамой. Таких детей лучше на время (1-2 часа) попробовать оставить с папой, бабушкой, подругой. Соблюдайте режим, такой же, как в детском саду. Настраивайте ребенка на то, что детский сад — это его «работа». Он вырос, как взрослый должен ходить на «работу» (на учебу), где его научат многому интересному: красиво рисовать, лепить, делать своими ручками много разных интересных вещей. Воспитатель будет читать интересные книги, показывать музыкальные сказки. Ребенок будет заниматься спортом в физкультурном зале, а на музыкальном занятии его научат красиво петь и танцевать! Он будет такой молодец! А вы будете его обязательно хвалить за успехи. А какой праздник скоро будет в детском саду? Надо обязательно к нему подготовиться! Чтобы не только одна мама знала, но и все вокруг увидели, какой он молодец и как много он умеет!

Не забывайте, что у ребенка должна быть удобная одежда. Не надо много пуговиц, вместо них лучше кнопки; не шнурки на ботинках, а липучки. Не мучьте ребенка тесной одеждой и узкой обувью; тем, что с трудом тяжело одевается и снимается. Попробуйте заставить дома ребенка, самого одеться и раздеться, обратите внимание, что именно вызывает у него трудности. Учтите, что воспитателю тяжело всем детям помочь за небольшой промежуток времени. Количество детей в группе 20-30.

Психологи и педагоги едины в своем мнении о постепенном вхождении ребенка в новую для него среду. Привыкать надо постепенно. Первый год не легок, особенно, если ребенок часто болеет. После выписки вы можете вернуться к процессу «адаптации»; но, возможно, ребенок и сам захочет в детский сад. Первые дни ребенку лучше посещать детский сад 1-2 часа (2-3 дня), позже оставляйте до обеда, то есть на 3-4 часа. Возможно, вы сможете уговорить его остаться на сон. Не следует ребенка оставлять на целый день в первый месяц, не давайте ему почувствовать себя брошенным. Главное, вам надо научиться отключаться от собственного ребенка мысленно. Постарайтесь после того, как

отдали ребенка в группу, перестать думать о нем, займитесь сразу своими делами, но обязательно заберите его вовремя, как обещали. Сохраняйте спокойствие и терпение. После болезни, перед выпиской прогуляйтесь с ребенком возле садика (когда ваша группа будет гулять). Отметьте, как весело играют дети и как им интересно.

Забирая ребенка из садика, обязательно хвалите его за поделки и рисунки.

Спросите, чем он занимался и чему он научился. Хвалите за малейшие успехи и по пустякам. Каждый день положительно настраивая ребенка, вы и не заметите, как у него появится желание ходить в детский сад, заниматься всем, чем ему предложат, слушать воспитателя, учиться, стараться быть еще лучше и показать и рассказать всем, что он теперь может и умеет.

Успехов вам!