

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Колесникова Л.И.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад № 17 г. Россоши Россошанского
муниципального района Воронежской области, г. Россошь

Детский сад – это важный период, как в жизни ребенка, так и в жизни родителей. Для детей это первый опыт коллективного общения. Когда дети поступают в детский сад, всем родителям хочется, чтобы его ребенок как можно быстро привык к новым условиям. Новую обстановку, новых взрослых не все дети принимают сразу и без проблем. Одни дети легко адаптируются к новым условиям, спокойно заходят в группу, но плачут вечерами дома. Другие наоборот устраивают истерику и отказываются заходить в помещение.

Причины, которые вызывают плач у ребенка в период адаптации:

1. Тревога. Ребенка тревожит смена обстановки. Дети до 3 лет нуждаются в повышенном внимании. С поступлением в дошкольное учреждение, спокойная домашняя обстановка, где мама рядом и всегда может прийти на помощь, он перемещается в незнакомую обстановку, где его встречают пусть и доброжелательные, но чужие люди. Так же ребенка тревожит режим и новый распорядок. Ребенку сложно принять, а тем более соблюдать нормы и правила жизни группы. В детском саду приучают к дисциплине, а дома такого не было. Нарушается привычный режим дня ребенка, все это может провоцировать истерики и нежелание посещать детский сад.

2. Отрицательный опыт. Если первое впечатление от посещения детского сада было отрицательным, то это может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания в детском саду.

3. Психологическая неготовность. Чаще психологическая неготовность связана с индивидуальными особенностями малыша. Одной из причин может быть дефицит эмоционального общения с мамой.

4. Отсутствие навыков самообслуживания. Эта причина значительно усложняет процесс адаптации, тем самым провоцируя плач и отсутствие желания ходить в сад.

5. Избыток впечатлений. В детском саду ребенок испытывает целый спектр эмоций, как положительных, так и отрицательных. Это может стать причиной переутомления и вследствие чего ребенок может плакать, нервничать, переживать.

Существуют несложные действия, которые помогают облегчить процесс адаптации и положительно повлиять на привыкание ребенка к новым условиям, снять напряжение и улучшить эмоциональный фон ребенка.

1. Первое знакомство. Необходимо готовиться к выходу в детский сад. Познакомиться с воспитателями, группой, площадкой для прогулок, детьми. Можно почитать книги про детский сад, говорить с ребенком о нем. Самое главное пересмотреть режим дня ребенка и максимально приблизить его к режиму дня детского сада.

2. Правильно прощаться с малышом. В этот период необходимо быть максимально честным с ребенком. Ни в коем случае не нужно убегать, пока он не видит. Такая тактика может привести к тому, что ребенок подумает, что его бросили, оставили в садике навсегда. Необходимо помнить, что если ребенок не плачет и спокойно ведет себя в группе, это не значит, что он не переживает. Родители, прощаясь с ребенком должны обязательно объяснить, что они вернуться и обозначить в какое конкретное время: после прогулки, после обеда, после сна и т.д. Родители не должны обманывать ожидания ребенка.

3. Время пребывания ребенка увеличивать постепенно.

4. Акцентировать внимание на положительных моментах.

5. Игрушка с собой. Для ребенка что-то знакомое и родное может стать хорошей поддержкой в период адаптации. Если администрация детского сада и воспитатели не против, то можно дать ребенку с собой любимого зайца или мишку. Любимая игрушка может стать важным помощником в незнакомом месте и коллективе.

В период привыкания к детскому саду ребенок испытывает целую гамму эмоций, что может приводить к стрессу и нарастанию напряжения. Чтобы ребенку, и родителям, было легче справиться с напряжением, существуют игры, которые можно применять после возвращения домой:

1. Игры с водой

Вода – это самый простой способ, который может помочь ребенку расслабиться. Особенно, если вода теплая и приятная. Можно принять пенную ванну. В воду можно добавить губки, которые можно отжимать, стаканчики, с их помощью можно переливать воду из одного в другой, можно попускать мыльные пузыри, можно поиграть с пеной. Это всё помогает разгрузить нервную систему малыша.

Так же можно поиграть с водой, бумагой и красками. Ребенок с помощью рук или пипетки должен смочить бумагу. Затем опустите кисть в краску и легко дотронуться до мокрой бумаги. Детей это зрелище завораживает. Цель такой игры - расслабиться и получить удовольствие от процесса.

2. Игры с песком.

Песок – это замечательный природный материал, который помогает ребенку заземлиться, замедлиться и расслабиться. Можно использовать кварцевый песок, или же самую обычную манную крупу. Первое и самое простое, что можно предложить ребенку – это любое взаимодействие с песком. Всё это можно выполнять под музыку. Положите руки на песок, погладьте его, пересыпьте его, будто это водопад, сожмите кулак сильно-сильно, чтобы ни одна песчинка не рассыпалась, а теперь расслабьте руку. Можно посыпать песок на ладошку ребенка и спросить: «Где же твои ладошки? Куда они спрятались? А вот же они!». Затем поменяться, и ребенок также прячет уже ладошки мамы или папы. На песке можно рисовать, можно выкладывать на нем разные фигурки из камней, можно по образцу. Песок – довольно многофункционален и полезен.

3. Игры с бумагой и фольгой.

Универсальные материалы, которые есть у многих под рукой – это фольга и бумага. Бумагу можно рвать и мять, как бы банально это ни звучало – это отличный способ расслабиться и избавиться от негатива. Можно помять бумагу, порвать её, при желании бросить. Негатив уйдет довольно быстро, а цель поможет научиться действовать по правилам и поможет начать формировать некие границы.

Фольга очень нравится детям, потому что она шуршит и переливается. В фольгу можно что-то прятать и разворачивать, искать. Это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Маленьким пальчикам это делать сложно, но полезно. Можно скатать из фольги шарики, развивая тем самым мелкую моторику. Этими шариками затем тоже можно попадать в цель, а еще лучше дуть на них, задувая в импровизированные ворота.

Каждому ребенку очень важно проводить с родителем хотя бы 20 минут качественного совместного времени. И такие игры после детского сада будут отличным способом провести это время с пользой и облегчить период адаптации.

Сколько по времени будет длиться период адаптации к детскому саду, сказать трудно, потому что все дети разные и все проходят его по-разному. Привыкание к дошкольному учреждению – это и тест для родителей, которые покажет, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему в преодолении трудностей.

Литература:

1. Терёхина О.А., Богословская В.С., «Здравствуй, детский сад!» психолого-педагогическое сопровождение ребенка в период адаптации, учебное издание. ООО ИД «Белый Ветер», 2006. - 91с.