

«МамаПапины» уроки

Материал подготовила
Студентка 5 курса
Института специального образования
УрГПУ
Анисимова П.О.

Подготовка и адаптация к ДОО

Уважаемые родители! В этой статье мы хотим изложить советы, касающиеся поступления ребенка в детское дошкольное учреждение.

Прежде чем привести ребенка в детский сад, необходимо понять, какую пользу это принесет ребенку. Дело в том, что детский сад это не просто место, где ребенок проводит время пока родители на работе, а заведение, где он может чему-то научиться, полноценно



развиваться, общаться и расти вместе со своими сверстниками.

Однако возникает вопрос - как помочь ребенку адаптироваться в новом месте? Что нужно делать? Какие проблемы могут возникнуть?

Начнем с пользы детского сада. В первую очередь необходимо думать о том, что детский сад может дать самому ребенку. И на первом месте здесь стоит общение-первый опыт взаимодействия с другими индивидами, того же возраста, развитие ведущей деятельности-игры, совместные занятия. Возможно, опыт этот не всегда будет положительным, но ребенок научится выделять другие «Я» и уважать их. Второй немаловажный положительный момент посещения детского сада заключается в том, ребенок попадает в систему учреждения, учится самостоятельности, привыкает к режиму дня - это дисциплинирует его.

Так же стоит затронуть вопрос: что такое адаптация? Это время, за которое ребенок привыкает к учреждению, к его условиям, воспитателям и другим детям. В этот период необходимо поддерживать ребенка и помогать ему влиться в коллектив, разговаривать с ним и объяснять ему важность нового этапа в его жизни. Специалисты советуют в первые дни ходить в детский сад «в гости»: например во время прогулки, когда вся группа, которую будет посещать ребенок, в сборе (и дети и воспитатели). У ребенка будет возможность познакомиться с детьми в комфортной для него обстановке (т.к. во дворе ребенок привык гулять с другими детьми). Так же для постепенного привыкания ребенка к учреждению, возможно, оставлять его на полдня, с постепенным увеличением времени пребывания.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет:
– в яслях - 7-10 дней,

- в детском саду в 3 года - 2-3 недели,
- в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц.

Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты. Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

При этом различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

- легкая адаптация — поведение нормализуется в течение 10—15 дней; ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения; он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации "срывы" все же возможны;

- адаптация средней тяжести — сдвиги нормализуются в течение месяца(или 2-х), ребенок на короткое время теряет в весе, есть признаки психического стресса. Малыш может периодически "всплакнуть", но ненадолго. Чаще всего в это время заболеваний не избежать.

- тяжелая адаптация длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, резкие перепады настроения, капризы. Кроме того, малыш очень часто болеет - (в данном случае болезнь нередко связана с нежеланием ребенка, идти в детский сад). Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют. Если родителям пустить ситуацию на самотек, это может перерасти в серьезные нервные заболевания и расстройства. В некоторых случаях нельзя будет обойтись без консультации специалиста, а если малыш не адаптируется к новым условиям в течение года, возможно, - подумать о том, чтобы прекратить посещать детский садик.

Для успешной адаптации важна предварительная подготовка и время, выделенное на постепенное вхождение малыша в коллектив. Немаловажен профессионализм воспитателя, его умение и стремление наладить с ребенком контакт. И, конечно, очень значимыми остаются внимание, любовь и поддержка родителей

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут

себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

Немаловажно умение слушать и разговаривать со своим ребенком. Дорога из детского сада - прекрасный для этого момент. Поговорить о том, как ребенок провел день в детском саду, что нового узнал, во что играл, какие впечатления произошли за этот день. Тем самым помочь найти ребенку положительные моменты посещения учреждения и закрепить впечатления именно от них.

В период адаптации могут возникнуть какие-либо психосоматические расстройства: на фоне смены образа жизни ребенок может стать капризным, часто «прибаливать». В некоторых случаях это может быть даже манипуляция. В таких случаях нужно уловить эту грань и не идти на поводу у ребенка, если же он пытается управлять эмоциями родителей через свое плохое самочувствие.

Специалисты приводят примеры фраз, которые ребенку стоит говорить, а какие нет.

Какие слова полезно слышать ребенку в период привыкания к саду:

"Я ухожу на работу, и дома никого не будет";

"Мне нужно пойти в магазин купить для тебя игрушку (одежду, еду для всех)";

"Все дети, которым 3 (4) года, ходят в детский сад, как мамы и папы ходят на работу";

"Когда я был маленьким, мне тоже сложно было ходить в сад, но потом я привык".

Какие слова ребенку слышать не полезно:

"Будешь так орать, я за тобой не приду (заберу последним)" — это может породить глубокие страхи;

"Ты один такой, все дети как дети, в сад идут спокойно" — это вряд ли, правда, просто других детей вы не слышите;

"Хорошие дети не плачут" — всем людям, и большим, и маленьким свойственно расстраиваться, когда нелегко.

Как же понять, что адаптация завершилась и успешно? Первый признак, когда ребенок приходит из детского сада в хорошем настроении, с удовольствием рассказывает о проведенном дне. Здесь не стоит обращать внимание на утреннее настроение, т.к. нежелание идти, куда-либо утром свойственно очень многим, в том числе и взрослым.

Во время утреннего прощания ребенку стоит объяснить, куда и зачем Вы идете, что у родителей своя работа, где они зарабатывают деньги, в том числе на

развлечения и сладости для самого малыша. А у него теперь своя «работа», где он учится дружить, учиться и взрослеть.

Таким образом, подведем итог и кратко изложим основные моменты:

- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
- Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
- Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.
- Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.
- Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.
- Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.
- "Раскрыть секреты" малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.
- Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.
- Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
- Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
- Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.
- Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

В заключение хотелось бы пожелать удачи, дорогие родители, слушайте и разговаривайте со своим ребенком и ваше взаимодействие станет более успешным.

Список используемой литературы:

1. Баркан А. И. Практическая психология для родителей, или как научиться понимать своего ребенка. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2007.
2. Ватутина Н.В. Ребенок поступает в детский сад/Под ред. Каплан Л.Н.-М.,1983.
3. Дошкольная педагогика /Под ред. Логиновой В. И., Саморуковой П. Г., часть вторая, М.: «Просвещение», 1988.