

Консультация для родителей

Адаптация ребенка в детском саду: советы родителям



Практически перед всеми молодыми родителями рано или поздно встает вопрос о необходимости отдавать ребенка в детский сад, ведь, увы, но декретный отпуск может длиться максимум три года. И далеко не в каждой семье есть возможность воспользоваться услугами няни. Да и бабушки далеко не всегда имеют возможность, да и. чего греха таить, желание дни напролет проводить с внуками. Вот тут – то на помощь родителям и приходит детский сад. Ни для кого не секрет, что на сегодняшний день попасть в детский садик очень и очень непросто. Однако проблема того, как попасть в детский сад, в рамках данной статьи рассматриваться не будет. Зачастую бывает так, что родителям удается добиться практически невозможного – получить место в детском саду. Однако не успевают они порадоваться этому, как сталкиваются с еще большей головной болью – ребенок не хочет ходить в детский сад. И тут очень важная адаптация ребенка в детском саду. Конечно же, можно отмахнуться от нежелания ребенка, абстрагироваться от диких криков по утрам и водить ребенка в детский сад насильно, утешая тем, что рано или поздно он привыкнет. Однако детские психологи утверждают, что данная тактика поведения родителей оказывает весьма негативное влияние на неокрепшую детскую психику. И зачастую последствия подобных походов в детский садик могут отравлять жизнь ребенку многие и многие годы. А значит, данную проблему необходимо не игнорировать, а в срочном порядке решать. И первое, что необходимо сделать, это понять, почему ребенок капризничает, не хочет ходить в детский сад. Все дети являются абсолютно уникальными личностями, со своим образом мышления, взглядом на жизнь и способами проявления эмоций. А поэтому и причины, по которым ребенок активно протестует против посещения детского сада, также могут быть самыми различными. А, соответственно, и способы решения данной проблемы также должны быть различными. Более того – каждый ребенок требует своего индивидуального подхода.

Как показывает статистика, нередко сами родители являются виновниками формирования у ребенка негативного отношения к детскому саду. И начинаются эти проблемы в самом начале – во время адаптационного периода, через который проходят все дети без исключения. Детские врачи – терапевты разделяют всех деток на три основных группы, в зависимости от того, как у них протекает этот самый адаптационный период:

1. Первая группа адаптации. В эту группу попадают те дети которые переносят адаптационный период наиболее тяжело. Они сразу же после начала посещения детского садика начинают непрерывно болеть, причем абсолютно независимо от времени года.

- Кроме того, в подобной группе малышей не редки различные нервно – психические расстройства, зачастую довольно серьезные.
2. Вторая группа адаптации. Детишки, которые попадают во вторую группу адаптации, также сразу же после начала посещения садика начинают болеть различными простудными и острыми респираторными заболеваниями. Однако, в отличие от первой группы, у подобных малышей никаких нервно – психических расстройств не наблюдается, разве что некоторое легкое беспокойство в первые дни.
 3. Третья группа адаптации. Ну а к третьей группе адаптации специалисты относят тех детей, у которых адаптационный период проходит абсолютно без всяких осложнений. Однако, к огромному сожалению, в подобную группу адаптации к детскому саду попадает лишь очень небольшое количество малышей. И родителям очень повезет, если их чадо войдет в нее – адаптация детей в детском саду пройдет в этом случае гладко.

Очень часто родители спрашивают о том, какие факторы влияют на течение адаптационного периода. Одним из самых главных факторов – это тот возраст, в котором ребенок начал посещать детский сад. И, несмотря на то, что в ясельную группу детского сада начинается прием деток с полуторагодовалого возраста, и врачи – терапевты, и детские психологи крайне не рекомендуют отдавать ребенка в детский сад раньше, чем ему исполнится три года. В противном случае, если ребенок совсем маленький, родители непременно столкнутся и с частыми заболеваниями своего малыша, и с различными нервно – психическими расстройствами. Однако и в том случае, если ребенок пошел в детский сад в более старшем возрасте, надеяться на очень легкую, и уж тем более быструю, адаптацию надеяться не стоит, иначе можно очень разочароваться. Как правило, продолжительность адаптационного периода равняется примерно одному месяцу. Но, естественно, она может очень сильно варьироваться – от недели и до нескольких месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей каждого конкретного ребенка.



Кстати говоря, нежелание ребенка идти в детский сад, страх перед ним в первые дни, и даже недели, после начала посещения вполне понятны и естественны. Более того – они свидетельствуют о том, что психологическое развитие ребенка протекает абсолютно нормально. Существует несколько основных факторов, доставляющих ребенку наибольший психологический дискомфорт. Как всем известно, самым главным условием для психологического комфорта и уверенности ребенку жизненно необходима стабильность. Однако окружающая обстановка в детском саду радикально отличается от домашней обстановки. Причем зачастую ребенка из душевного равновесия могут выводить такие мелочи, на которые взрослый человек даже и внимания никакого не обратил бы – цвет занавесок, постельного белья, освещение и прочее.

Существует одна избитая истина – перед тем, как отдать ребенка в детский сад, обязательно постепенно переводите его на тот режим дня, который будет в садике. Однако практически

всегда родители игнорируют этот очень разумный совет. И в результате ребенок, который привык спать до 10 – 11 часов утра, неизбежно будет протестовать против того, что его в 7 утра насильно извлекают из теплой кровати и практически волоком тащат в детский сад. Да еще и любимая мамочка уйдет. Ну как тут горько не расплакаться? Для того чтобы избежать лишнего раздражающего фактора для психики ребенка, необходимо заранее узнать распорядок дня в том детском саду, который будет посещать ребенок. И начинать, как минимум за месяц до предполагаемой даты первого посещения детского сада начинать приучать ребенка к нему. Этим самым родители в очень большой степени облегчат жизнь и себе, и своему малышу.

Еще один фактор, против которого очень сильно протестуют очень многие дети – это коллектив. И в этом нет ничего удивительного – несколько лет весь мир крутился вокруг ребенка, его чувств, желаний и потребностей. А теперь ребенок окружен большим количеством детей, и он больше не является центром внимания, так как воспитатель при всем своем огромном желании просто физически не может отдавать все свое внимание каждому ребенку в отдельности. Как правило, особенно сильным травмирующим фактором это является для тех детей, которые в семье одни, либо младшие. Ведь чего греха таить – младшие детки всегда бывают немного более избалованными, даже в том случае, если родители изо всех сил стараются ни в коем случае не разделять детей. Для того чтобы снизить степень тяжести данного травмирующего фактора, психологи советуют как можно чаще окружать малыша детьми – на детских площадках, детских праздниках.

Достаточно большое количество незнакомых людей, которые начинают окружать ребенка, который пошел в детский садик. Воспитатели, няни, музыкальные и физкультурные работники – ребенку крайне тяжело привыкнуть к ним. Ребенок начинает испытывать серьезнейший психологический стресс, который и проявляется криками и плачем. Для того чтобы избежать этого, необходимо своевременно озаботиться вопросом социализации малыша. Не стоит держать кроху дома, вдали от общества. Чем чаще ребенок будет общаться с взрослыми людьми, тем безболезненнее для него пройдет период адаптации в детском саду. Ребенок может общаться с дальними родственниками, друзьями мамы и папы, в конце – концов, с бабушками на лавочке у подъезда. Кстати говоря, очень многие детские психологи советуют родителям изыскать возможность, и заранее познакомить ребенка с воспитателем в детском саду. Как правило, педагоги не бывают против подобного и с удовольствием разрешают приводить малыша немного раньше, чем он пойдет в детский садик.

Кроме того, ни в коем случае нельзя игнорировать во время адаптационного периода и так рекомендуемое и психологами, и педагогами совместное пребывание в группе мамы и ребенка. Оно в значительной степени облегчает течение адаптационного периода. И это неудивительно: с одной стороны, ребенок постоянно находится с мамой, а с другой стороны – он имеет возможность знакомиться с коллективом, окружающей обстановкой. И те родители, которые сразу же приводят ребенка на весь день, сталкиваются с гораздо большим количеством проблем, чем те, кто был в это непростое для ребенка время адаптации к детскому саду рядом с ним.

Для любого ребенка мама – это даже не центр вселенной, это вся вселенная. А в садике ребенок вынужден расставаться со своей горячо любимой мамочкой. И это не удивительно – ведь раньше – то вы были вместе неразлучно практически все время. Зачастую этот стрессовый фактор является одним из наиболее тяжелых в период адаптации ребенка. Не стоит злиться на плачущего ребенка, который отчаянно хватается за одежду – он действительно искренне верит в то, что мама может уйти и не вернуться за ним. И тот факт, что и вчера, и позавчера вы возвращались за ним, и сегодня тоже вернетесь, и любые другие разумные доводы не в силах унять панический страх ребенка. Для того чтобы облегчить моральное состояние ребенка, необходимо заранее приучать ребенка к тому, что мама иногда уходит. Но всегда возвращается

обратно. С самого раннего оставляйте кроху хотя бы на короткий промежуток времени – с папой, бабушкой, подругой. И во время адаптационного периода в детском саду ребенку будет гораздо легче. Кстати говоря, детские психологи дают родителям еще один очень полезный совет. Зачастую бывает так, что воспитатель отвлекает ребенка разговорами, либо игрушками. И когда внимание малыша переключится с мамы на что-либо другое, дает ей знак, чтобы она незаметно уходила. Однако этого делать ни в коем случае нельзя. Подумайте сами – ведь ребенок очень быстро снова вспомнит о вас. И какие чувства испытает ребенок, обнаружив, что мамы нет рядом? Разочарование, обида, а в худшем случае горькое чувство того, что его предали. И что самое страшное – ребенок с очень высокой долей вероятности перестанет вам доверять. И уж поверьте – это приведет к возникновению огромного количества проблем, причем на всю оставшуюся жизнь. Ведь не зря психологи утверждают, что абсолютно все психологические проблемы людей берут свои корни именно из детства.

Еще одной причиной того, почему ребёнок не хочет идти в детский сад, является банальный страх перед неизвестностью. Ребенок просто – на просто боится того, чего он не знает. Зачастую родители, слыша об этом от психологов, удивляются и возражают – но ведь ребенок ходит в детский сад уже неделю – две! Однако помните о том, что для ребенка крайне важна стабильность? А ощущение стабильности у любого человека, а не только у ребенка, вырабатывается примерно через месяц после радикальных изменений в жизни.

Так неужели же в этом случае нельзя ничего поделать? Конечно же, можно. Родители должны заранее, накануне, узнавать у воспитателя о том, что ожидается на следующий день – какие занятия, какие игры, меню. И обязательно очень подробно рассказывайте ребенку обо всем вечером, перед сном. А по дороге в садик еще раз расскажите об этом. Спустя несколько дней, когда ребенок убедится в том, что он заранее точно осведомлен о том, чего ему ожидать, он перестанет бояться неизвестности в детском саду.



Достаточно редко, но все же бывает так, что проблема возникает не сразу. Ребенок долгое время – несколько месяцев, а порой и лет, с охотой посещал детский сад. А вдруг неожиданно, ни с того, ни с сего, категорически отказывается идти в садик. Что же случилось? Почему ребёнок отказывается ходить в детский сад в этом случае? Причин также может быть несколько. Мы рассмотрим самые основные из них: Конфликт с конкретным воспитателем. Иногда бывает так, что ребенок с охотой идет в детский сад к одному воспитателю, а при виде другого закатывается в истерику. Ни в коем случае не ругайте ребенка. Дома спокойно поговорите с ним, и выясните – почему же кроха так не любит конкретного воспитателя. Если ребенок жалуется на то, что воспитатель кричит, либо плохо обращается с детьми, обязательно проверьте эту информацию, поговорите с другими родителями. И если слова малыша подтвердились, обязательно поговорите об этом с заведующей детским садиком – ведь дошкольное образовательное учреждение не место, где сотрудники могут давать выход своим эмоциям, и уж тем более срывая свое плохое настроение на безответных детях.

Если же ребенок просто молчит, и ничего не хочет рассказывать, родители могут пойти на небольшую хитрость. Поиграйте с ребенком в детский сад! Во время игры очень внимательно следите за словами и жестами малыша – рано или поздно вы получите полную информацию о том, что происходит с вашим ребенком в детском саду. Ну а дальше необходимо действовать по ситуации. Очень редко, но приходится менять группу, или даже детский сад. Очень часто причиной того, что ребенок капризничает и не хочет идти в детский сад, является банальная скука. Ребенку абсолютно неинтересно в детском саду, и в результате он хочет остаться дома, где возможностей для развлечения у ребенка гораздо больше. В таком случае единственное, что могут сделать родители – это поговорить с педагогами, работающими в детском саду. Если же это ничего не изменит, и ребенок по-прежнему будет откровенно скучать, родителям не останется ничего иного, как научить ребенка самому себя развлекать, и давать ему в детский садик свои любимые игрушки и игры. Однако помните о том, что детский сад посещают разные дети – и нет никакой гарантии, что новехонькую игрушку разломают в первый же день.

Однако, к огромному сожалению, в которых случаях, если ребёнок не хочет ходить в детский сад, лучше его и не водить туда. В противном случае последствия могут быть крайне тяжелыми. К таким случаям относятся:

- Слишком длительный период адаптации, без каких – либо улучшений: более трех месяцев.
- Изменившее в сторону излишней агрессии поведение.
- Тяжелейший нервный стресс, сопровождающийся энурезом, либо сильными ночными страхами.

Если же по каким – либо объективным причинам у родителей нет ни малейшей возможности отказаться от детского сада, не стоит тянуть время, полагая, что скоро все пройдет само собой. Разумнее обратиться за помощью к детскому психологу, для которого адаптация детей к детскому саду – хорошо знакомое дело.

Подготовила воспитатель Чаплина Т.А.