

Адаптация детей в условиях детского сада

Вашему ребёнку 3 или чуть более лет, и уже скоро станет посещать детский сад. Поскольку в психике ребёнка до 9 лет не сформировано логическое мышление, то для него очень сложно понять, почему мама отдаёт его в незнакомое место, почему она уходит, а не остаётся вместе с ним. Возможно, и Вы тревожитесь о том, будет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании.

Для того, чтобы помочь ребёнку привыкнуть к новым для него условиям, важно понять, что привыкание проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже через несколько дней пребывания в детском саду. У других детей период адаптации длится месяц, а то и более.

При взаимодействии с ребёнком во время процесса адаптации важно учитывать особенности его психики.

Психологические особенности детей 3 – 4 лет

- У ребёнка нет инструмента для того, чтобы анализировать происходящие события. Вследствие чего он просто не способен понять аргументы родителей: «Маме и папе нужно идти на работу, чтобы получить деньги и купить конфеты»;

- У ребёнка иное понимание времени: ребёнок живёт в моменте «здесь и сейчас». Это означает, что если мама оставила его в детском саду, то в психике ребёнка отражается понимание: «Мама оставила меня навсегда»;

В возрасте от 3 до 4 лет в своём психическом развитии ребёнок переходит от состояния «Я есть» к состоянию «Я могу». Разными способами он настаивает на своём. Это даёт ему ощущать своё могущество «Я могу»: «Я могу сказать нет, я могу нарисовать, я могу сам сделать».

В этом возрасте ребёнок говорит «Нет, не хочу, не буду. Я сам, отойди» и т.п. У родителей может создаться впечатление, что ребёнок не понимает слово «подожди, потерпи». Родителям не стоит огорчаться по этому поводу, поскольку подобные заявления ребёнка являются нормой данного возрастного периода. Если эту особенность ребёнка понимать, у родителей будут силы терпеть.

Кроме этого, ребёнку нравится наблюдать эмоции родителей. «Ор», крик для ребёнка – не наказание для него, крик родителя для ребёнка – это «кайф», удовлетворение, поскольку он испытывает границы своих родителей. Если ребёнок делает что-то «нехорошее», следует делать замечание ровным и безразличным тоном.

Помимо этого, если ребёнок проявляет упрямство, то это говорит о том, что в семье между родителями нет лада, общего языка. Поэтому, профилактикой «хорошего поведения ребёнка» является установления мира, согласия, гармонии между родителями.

Новая обстановка, в которую попадает ребёнок, вызывает у него чувство страха, ощущение брошенности, бесконечного одиночества.

Чувство страха (естественное эмоциональное состояние), вызываемого у ребёнка новыми обстоятельствами и новыми людьми, в свою очередь, выполняет позитивную функцию – оно защищает психику ребёнка. Страх может выражаться различными способами: ребёнок может горько рыдать, бунтовать, пытаться убежать.

Что делает садовник, собираясь пересадить дерево? Он готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землёй.

Привыкание малыша к новой обстановке зависит от того, как взрослые смогут подготовить малыша к этому периоду.

Для успешного прохождения процесса адаптации родителям рекомендуется больше играть. Игра – самый лучший антистрессовый метод для детей дошкольного возраста. Нужно поиграть с ребёнком. Игра позволяет расслабиться. При этом следует помнить, что вечерняя игра не должна быть шумной, с беготнёй и криками.

Сформировать стереотипы поведения ребёнка, близкие к распорядку дня детского сада; желательно, чтобы ребёнок умел самостоятельно кушать, одеваться, раздеваться.

- Желательно вместе с ребёнком познакомиться с будущими воспитателями, рассказать им о ребёнке, о его интересах, склонностях, с чем он может играть самостоятельно.
- В первые дни желательно посещать группу по 2-3 часа, далее, в зависимости от самочувствия ребёнка, время пребывания в детском саду можно постепенно увеличить.
- Целесообразно в первые дни приводить ребёнка только на прогулку. На прогулке легче ориентироваться в окружающем, легче познакомиться с детьми, воспитателем, так как условия здесь напоминают условия домашнего двора.
- Способствовать созданию у ребёнка позитивного образа воспитателя. Ребёнку можно говорить: «Какая добрая Ольга Николаевна. Она кормит рыбок» и т.п.
- Придя в детский сад, вместе с ребёнком можно подойти к игровому уголку, чтобы рассмотреть игрушки.
- Родители помогают ребёнку быстрее освоиться, поддерживая его интерес к окружающему: «Как мне здесь нравится, какие забавные игрушки».
- Для формирования у ребёнка чувства защищённости и снижения напряжения родители могут говорить ему: «Всё будет в порядке, я обязательно за тобой приду, ты в безопасности, я люблю тебя». Ребёнок может принести свою любимую игрушку. Это создаст для ребёнка фон уверенности, обеспечит психологический комфорт.
- Можно приводить ребёнка и на вечернюю прогулку для того, чтобы обратить его внимание на то, как родители приходят за детьми, как они радостно встречаются, как забирают ребёнка домой, как дети прощаются друг с другом, договариваются о завтрашней встрече.

Кроме этого, важно

- С ребёнком должен приходиться тот из членов семьи, от которого ребёнок уходит спокойнее.
- В период адаптации относиться к ребёнку бережнее и внимательнее, ласково общаться с ним, т.к. в это время ему требуется эмоциональная поддержка.
- По возможности расширить круг общения ребёнка, помочь преодолеть ему страх перед незнакомыми людьми. Посещать с ним детские парки и площадки, приучать к игре в песочницах, на качелях, на праздниках, ходить на дни рождения друзей, наблюдать, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, или находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.
- Помочь ребёнку действовать с игрушками: использовать показ действий с ними, сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в совместную игру.
- Не допускать высказывания сожалений о том, что приходится отдавать ребёнка в детский сад.
- Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.
- Не оставлять ребёнка в садике дольше других детей. Он может почувствовать себя брошенным, одиноким, потерять доверие к взрослому.
- Если ребёнку трудно с Вами расставаться, можно приготовить ему своего "заместителя" - какую-нибудь игрушку или вещь, с которой малыш может не расставаться в детском саду. Пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете много о том, как ваш малыш привыкает в детском саду.
- Очень важно, быть самым спокойными! Доверять сотрудникам ДОУ! Ребёнок все чувствует и понимает.
- Когда ребёнок с Вами разговаривает, важно его внимательно выслушивать.

- Спорные и конфликтные ситуации нужно разрешать в отсутствии детей.
- Отправлять ребенка в сад только здоровым.
- Избегать обсуждения при ребенке волнующих проблем, связанных с детским садом.

- Обучать ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Подчеркивать, что ребенок, как и прежде, дорог Вам и любим Вами.

Помощь родителей в снижении эмоционального напряжения в период адаптации

Игра – самый лучший антистрессовый метод для детей дошкольного возраста.

Рекомендуется поиграть с ребёнком. Игра позволяет расслабиться. При этом следует помнить, что вечерняя игра не должна быть шумной, с бегом и криками.

Хорошо помогает снять эмоциональное напряжение игра «Рвакля». Для игры в неё необходимо приготовить ненужные газеты, журналы и широкое ведро или корзину. Вместе с ребёнком предлагается рвать, топтать, мять бумагу, а затем бросать её в корзину.

Помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Можно пускать мыльные пузыри или можно дать ребёнку 2-3 баночки, - пусть малыш переливает водичку из одной в другую баночку. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе.

Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, послушать тихую мелодичную музыку.

Кризис 3-х лет - это важный этап в психическом развитии ребенка, знаменующий переход на новую ступеньку детства. Поэтому, если вы увидели, что ребенок очень резко изменился, и не в лучшую сторону, постарайтесь выработать правильную линию своего поведения, станьте более гибкими в воспитательных мероприятиях, расширяйте права и обязанности малыша и в пределах разумного дайте ему вкусить самостоятельности, чтобы насладиться ею. Знайте, что ребенок не просто не соглашается с вами - он испытывает ваш характер и находит в нем слабые места, чтобы воздействовать на них при отстаивании своей независимости. Не сердитесь за это на него. А лучше сбалансируйте правильно поощрения и наказания, ласку и строгость, не забывая при этом, что “эгоизм” ребенка наивный. Ведь это мы, а не кто иной, приучили его к тому, что любое его желание - как приказ. И вдруг - что-то почему-то нельзя, что-то запрещено, в чем-то отказывают ему. Мы изменили систему требований, а почему - ребенку трудно понять. И он в отместку твердит вам “нет”. Ведь это ваше обычное слово, когда вы воспитываете его. А он, считая себя самостоятельным, подражает вам. Поэтому, когда желания малыша намного превосходят реальные возможности, найдите выход в ролевой игре, которая с 3-х лет становится ведущей деятельностью ребенка. Для нормального развития малыша во время кризиса 3-х лет желательно, чтобы ребенок ощущал, что все взрослые в доме знают - рядом с ними не малыш, а равный им товарищ и друг.