

## АДАПТАЦІЯ ДИТИНИ ДО ДИТЯЧОГО САДОЧКА

Причин віддавати дитину в ясла або дитячий садок достатньо: звичайна необхідність вийти на роботу або бажання привчити дитя до колективу. Як би то не було, для початку слід з'ясувати, чи готова ваш дитина опинитися в незнайомій обстановці, та ще й перебувати під керівництвом чужої людини?

Про те, що до школи дитину треба готувати, знають усі. А от про те, що і до вступу в дошкільний навчальний заклад малюка треба теж готувати, багато хто з батьків не здогадується. В інших випадках це питання починає хвилювати батьків занадто пізно – коли вони безпосередньо вже зтикаються з труднощами звикання (адаптації) дитини до нових умов, або коли до першого відвідання дитячого садка залишається всього кілька днів. Між тим, якщо малюка не готувати заздалегідь до цієї важливої в його житті події, це може призвести до неприємних і навіть тяжких наслідків.

**Так що ж то є – адаптація до дитячого садка? Чому одні діти звикають до нових умов швидко і легко, а інші – довго і важко? Як саме потрібно готувати дитину до вступу в дитячий садок? Що слід робити вдома, щоб малюк не хворів після перших днів відвідування дошкільного навчального закладу? Чому не можна залишати його на цілий день у перші дні відвідування групи? Чому частина дітей починає хворіти одразу ж після вступу в дитячий садок?**

**Відповіді на ці та інші запитання, гадаємо, зацікавлять багатьох батьків, які виховують маленьких дітей.**

**Розрізняють три види адаптації у дитини:** 1. Адаптація легкого ступеню (триває до 1 місяця)– прояв тимчасового негативного емоційного стану. В цей час дитина погано спить, у неї знижується апетит, вона неохоче вступає в контакт з дітьми. У малюка може з'явитися нежить. Протягом першого місяця після вступу дитини в дитячий садок усі ці прояви зникають.

2. Адаптація середнього ступеню (тривалість від 1 до 2 місяців) – нормалізація емоційного стану дитини триває більше місяця. Як правило, після вступу в дитячий садок дитина хворіє на гострі респіраторні інфекції. Хвороба триває 7-10 днів і завершується без ускладнень.

3. Адаптація важкого ступеню є найнебажанішою і характеризується дуже тривалим перебігом (до 6 місяців і більше). В цьому випадку дитина переносить повторні захворювання, що часто мають ускладнення. У неї можуть спостерігатися стійкі порушення поведінки (наприклад, довго плаче, спить тільки сидячи, ховається під ліжку, у шафу для одягу, не їсть у садочку, намагається втекти, відмовляється від прогулянок тощо). Цей вид адаптації негативно впливає на розвиток малюка і стан його здоров'я. Тому, щоб не

допустити важкої адаптації, важливим завданням батьків є якісна підготовка власної дитини до вступу в дитячий садок.

До дня першого відвідування дитиною дитячого садка батькам бажано зустрітися з вихователями групи, розповісти їм про всі звички, смаки і особливості поведінки малюка, про всі його уміння і досвід спілкування.

В перші дні перебування у незнайомих умовах навіть кілька годин для нього є досить значним психічним навантаженням. Тому протягом першого тижня доцільно залишати дитину в групі лише протягом 1-3 години. Після цього дитину ще кілька днів залишають в дитячому садку лише до обіду. Якщо малюк плаче вранці під час розлучення з батьками, не впадайте у відчай – коли ви підете, вихователь зуміє утішити і забавити його, а невдовзі все увійде в належний ритм. Цікаві заняття, іграшки, можливість гратися з іншими дітьми згодом зацікавлюють дитину і вона зникає до дитячого садка.

Перед усім слід організувати життя дитини в сім'ї відповідно до режиму дня, якого дотримуються в дошкільному закладі. Цим ви значно полегшите дитині процес звикання до дитячого садка. Добре якщо зацікавлення дитини дитячим садком, викличе бажання йти туди.

Для цього під час прогулянок з дитиною покажіть їй будівлю дошкільного закладу, ігрові майданчики, разом поспостерігайте за дітками розкажіть про їхнє життя у дошкільному закладі. Не треба залякувати дитину садком, погрожувати: «Не слухатимешся – віддам до дитячого садочка». Це викличе страх перед дошкільним закладом і, безумовно погіршить стан дитини в період звикання до незнайомого оточення. Навпаки, слід викликати в неї бажання ходити до садочка: «Якщо слухатимешся, не плакатимеш, то підеш у дитячий садок». Про вступ до садка треба говорити в сім'ї як про радісну очікувану подію.

**Дитина значно легше пристосується до умов суспільного виховання, якщо в сім'ї вона оволодіє елементарними навичками самостійності.**

Щоб малюк комфортно почував себе в садку і нянечки не нервували, він повинен володіти певними вміннями і навичками. Це, звичайно, не обов'язково, але дуже бажано. 1. **Ходити на горщик** .

Це дуже важливий пункт. Адже буває, що малюк не хоче сідати на горщик, або посидить, встане і зробить все в штанці. У перший раз це ще нічого, але от постійні "сюрпризи" навряд чи порадують вихователя і нянечку. Можуть, у кращому випадку, насварити. Такі випадки, на жаль, зустрічаються. Але вам же не хочеться, щоб малюку було неприємно ходити в садок? Привчати до горщика чи унітазу крихітку потрібно поступово. Не соромтеся пояснювати малюкові, чому він більше не може ходити в підгузку, і чому так важливо повідомляти дорослим про своє бажання сходити в туалет.

**2. Самостійно вдягатися і роздягатися.**

Іноді, прагнучи зекономити час, батьки поспішають самі вдягнути, нагодувати дитину, чим стримують формування в неї необхідних умінь. Такі діти звикнувши до надмірної опіки, у садочку почуваються безпорадними і самотніми.

Якщо карапуз флегматик, а вихователь квапить дітей на прогулянку, то йому буде дуже важко. Він починає одягатися ще повільніше, стає млявим, адже у нього не виходить. Малюк може навіть розплакатися. Тому в молодших групах дітлахи можуть вибігти на вулицю з розстебнутими гудзиками і у взутті не на ту ногу. Але вихователю важливо, що режим не порушений, і діти вийшли на прогулянку вчасно. Звичайно, вихователь потім підправить зовнішній вигляд карапузів, але ж це буде вже на вулиці. Тому так важливо одягати малюка в зручний одяг. Найкраще штани або шорти без застібок, а для дівчаток - зручний і простий сарафанчик або плаття. Добре, якщо штани та спідниці будуть на гумках, а взуття - на липучках. Так дитині буде легше самотійно одягнутися і взутися.

### **1. Самостійно їсти**

Після одного року дитина здатна їсти суп з хлібом, різноманітні страви. Нехай на перших порах рухи дитини невпевнені – підгодуйте її другою ложкою, але кожен спробу зробити щось самотійно обов'язково схвалюйте: «Молодець, ти сам уже вмієш їсти».

Малюка потрібно навчити тримати ложку в правій руці, хліб - у лівій, акуратно набирати їжу і з мінімальними втратами донести її до рота. Добре, якщо дітей у групі мало, і карапуза встигнуть погодувати, але якщо дітлахів багато, вихователь просто фізично не зможе цього зробити. У такому випадку Вашому чаду залишиться тільки одне: їсти руками. Це не дуже естетично, але зате він не залишиться голодним. Тому малюка краще заздалегідь навчити їсти самотійно. Не думайте, що йому рано сідати за спільний стіл разом з сім'єю. Наслідуючи батьків, він швидше зрозуміє, що і як потрібно робити.

Також після року дитина може виконувати нескладні прохання (подати книгу, присунути стільчик). Проте цим не обмежується підготовка дитини до дитячого садочка.

### **1. Дуже важливо навчити дитину гратися.**

Спостереження свідчать, що діти, які тривало, не відволікаючись граються іграшками, захоплюються грою і рідко згадують про розлуку з рідними, легше звикають до нового оточення.

Деякі батьки вважають, що будь – яка дитина сама добре вміє гратися. Насправді ж діти раннього віку просто маніпулюють іграшками, виконують одноманітні дії, кидають, стукають, гризуть, не знаючи, як застосувати їх. Тут на допомогу має прийти дорослий. Щоб гра була тривалою, розвивала дитину,

треба розкрити їй призначення іграшки і спроби дії з нею (з чашки слід напоїти зайчика, ведмедика, у ліжечку лялька спатиме).

## 1. Спілкування.

Одна з головних причин труднощів перших днів дитини в садочку - недостатній досвід спілкування з іншими дорослими і дітьми.

Дитина, яка спілкується лише з членами своєї родини, боїться сторонніх, не вміє правильно реагувати на їхні звертання. Звісно, опинившись серед дітей, незнайомих людей у садочку, така дитина почувається неспокійно. Іноді батьки самі мимоволі формують у сина чи доньки негативне ставлення до сторонніх, говорячи: «Не слухатимешся, оця зла тьотя тебе забере» тощо. Слід, навпаки, виховувати в дитини привітне ставлення до дорослих і дітей.

Дослідження вчених свідчать: чим раніше дорослі починають розмовляти з немовлям, тим швидше формується його мовлення, відбувається розумовий і фізичний розвиток.

## 1. Розвиток мови.

Це теж полегшить адаптацію. Адже дитина зможе висловити свої бажання, повідомити про потреби за допомогою хоча б одного – двох слів або відповідаючи на запитання простим «та» чи «ні», і вихователь зможе допомогти їй. Уважна мама звикла розуміти свою дитину без слів. Та не треба завжди поспішати виконувати її бажання. Краще звернутися до дитини з питанням: «Що ти хочеш? Пити? Скажи: пи – ти». Дитина повинна знати своє ім'я, розуміти назви частин тіла людини, найважливіших побутових предметів та процесів (стіл, стілець, чашка, ложка, їсти, гратися, гуляти, тощо). Дбаючи про це, називайте словами добре знайомі дитині дії та предмети.

**Іще одна порада. Краще оформити дитину в дошкільний заклад хоч за два – три тижні до виходу матері на роботу.**

Щоб можна було поступово збільшувати тривалість перебування дитини в дитячому садочку.

Ніколи не виявляйте у присутності дитини своїх переживань, не шкодуйте з приводу того, що доводиться віддавати її до садочка. Навпаки, висловлюйте захоплення цікавими іграшками, усім своїм настроєм, ставленням до вихователя, інших дітей підкресліть упевненість, що вашій дитині буде тут добре. Будьте у контакті з вихователями — цікавтеся поведінкою дитини в садочку, її відносинами з дорослими і однолітками, обговорюйте проблеми, що виникають. Самі навчіться розлучатися з дитиною: вгамуйте тривогу і докори сумління через рішення вийти на роботу. Якщо мама впевнена, що з її малям у садку все буде гаразд, - так і буде. Дорогою розповідайте щось захопливе. Будьте чесні з дитиною. Не тікайте! Чітко скажіть: «Я йду на роботу, але я прийду за тобою після того, як ти поїси й поспиш». Дайте малюку із собою «талісман»: улюблену іграшку, вашу хустинку. Вигадайте ритуали прощання (усе, що відбувається регулярно, - заспокоює). Поцілуйте в кожную щічку,

обійміть, дайте «п'ять». Не піддавайтеся на маніпуляції дитини - плач, умовляння, гнів. Чітко кажіть: «Ти будеш ходити в садок тому, що ти вже великий. А я допоможу тобі» Найголовніше - не бійтеся сліз дитини, адже вона поки не може реагувати інакше! Не дратуйте дитини своїми сльозами і нервозністю. Багато мам не можуть стримати емоцій при розлученні з дитиною вранці, коли дитина йде до групи.

**Пам'ятайте, що дитячий сад - це перший крок у суспільство, імпульс до розвитку знань дитини про поведінку в суспільстві.**

1. І ще. За час, проведений у розлуці з мамою, у малюків... немов сідає батарейка. Дитина потребує «підзарядки» - тісного спілкування з мамою чи татом. Тому, навіть якщо в домі є інші діти, хоча б півгодини приділіть особисто малюку. Разом погуляйте, почитайте книжку. А ввечері візьміть на руки, поколисайте, зайвий раз обійміть: тілесний контакт обов'язковий! Адже ваше сонечко дуже сумує за вами.

**Як зробити, щоб дитина не хворіла в дитячому садку?**

Часто хворіє дитина в дитячому садку - проблема «номер один» багатьох батьків, яка постійно викликає їхнє занепокоєння. І, на першому місці в цьому списку - працюючі мами. Їх зрозуміти, звичайно ж, можна. Якщо в будинку повна відсутність турботливих бабусь-дідуся, готових завжди доглянути за хворим онуком або ж онукою, то жінки вимушені відчувати на собі постійне невдоволення начальника з приводу досить-таки частих лікарняних. Часті хвороби малюка в дитячому садочку пов'язані, в першу чергу, зі зміною способу життя дитини, а також із тим, що дитина стикається з безліччю вірусів і інфекцій, які є невід'ємною частиною дитячого колективу.

У більшості випадків, якщо в групу дітей протягом півроку не приводять нових діток, то всі діти в групі, «обмінявшись» вірусами і перехворівши, як правило, «запасуються» імунітетом від цих захворювань і хворіти перестають. Заняття спортом, контрастний душ, обливання прохолодною водою і щоденні прогулянки - безумовно, сприяють підвищенню захисних властивостей дитячого організму. Спокійна обстановка в сім'ї також є важливим фактором.

Також по можливості привчайте дитину до контактів з іншими дітьми. Буде чудово, якщо ви запросите їх у гості. Якщо немає такої можливості, нехай ваша дитина спілкується з іншими дітьми на дитячих майданчиках. Ізолювати дитину не можна ні в якому разі, тільки в колективі він отримує психологічний досвід і тренується його імунна система.

Найчастіше, простудні захворювання є наслідком нездатності вихователя одночасно слідкувати за всією групою під час прогулянки. В такому випадку, відправляючи в дитячий сад свою дитину, потурбуйтеся, щоб в його особистій шафці завжди знаходилося змінна нижня білизна, колготки, шкарпетки, рукавиці. Верхній одяг намагайтеся купувати легкий, але в той же час досить теплий і який продувається

Наприклад, температура повітря за межі діапазону 18-24°C виходити не має, а відносна вологість - за 40-60%. Пам'ятайте, що сухе і тепле повітря - прекрасне середовище для розмноження різних бактерій.

Ще одним способом припинити низку хвороб дитини в дитячому садку є візит до педіатра, сімейного лікаря. Лікар комплексно обстежить дитину та зробить необхідні призначення, дасть слушні рекомендації, які будуть ефективними у Вашому конкретному випадку.

На жаль, дуже часто мами, не звернувшись до фахівця, а скориставшись порадою подруг або знайомих, починають самостійно давати дитині імуностимулятори.

У більшості випадків, таке самолікування не приносить ніякого ефекту, а може навіть погіршити ситуацію..

У деяких випадках для зміцнення імунітету дитини в дитячому садочку допомагають процедури для загартовування, правильний режим дня і повноцінне вітамінізоване харчування. Також добре допомагає дотримання правил особистої гігієни та постійне миття рук з милом після відвідування туалету, після вулиці і перед їжею.

Під час спалаху захворюваності в осінньо-зимовий період необхідно звести до мінімуму перебування дитини в місцях скупчення людей.

Повністю виключити хвороби малюка ці заходи не зможуть, але вони можуть допомогти їх мінімізувати.

### **Адаптивний карантин. Що потрібно знати батькам.**

Карантин- період, який всіх ввів в стан стресу, витягнув зі звичного ритму життя, змусив зупинитися, подумати, змінити звички, навчитися працювати та відпочивати інакше.

Так, період адаптації до садка в умовах карантину неминучий, він буде не таким простим і не таким очевидним, як той, який ви, можливо, вже з дитиною проживали. Навіть найуважніші, найідеальніші, найтерплячі батьки, не можуть зараз в повній мірі задовольнити потребу дітей у контактах.

Діти дуже відчують настрій своїх батьків. Всі прекрасно розуміли, що період карантину коли-небудь закінчиться і нам всім потрібно буде поступово повернутися до звичного життя

Діти в умовах карантину можуть інтенсивніше виявляти свої емоції. Перебуваючи в незвичній ситуації — без необхідного тілесного контакту, сенсорних стимулів, змушені постійно зберігати дистанцію, — вони відчують сильнішу, ніж зазвичай, напругу. У дітей дошкільного віку ще не розвинений когнітивний контроль. Їм складно дотримуватися великої кількості правил і заборон. Тому можливі протести, істерики, емоційні вибухи. Тож важливо пояснювати дітям їхні почуття, говорити з ними про можливі емоції і реакції, заохочувати, звертати увагу на їхні успіхи й досягнення. Можна, наприклад, запевнити їх, що вони — справжні супергерої здоров'я, адже чудово справляються з усіма правилами та обмеженнями.

Посткарантинний період варто розпочати з обговорення нових правил. Майте на увазі, що в дітей обов'язково відбудеться певне повернення до періоду адаптації — у знаннях, режимі й сприйнятті реальності садка.

Піклуємося про кожного!