

Поради для батьків:

« Довіра, як основний чинник успішної адаптації дитини у ЗДО. Вербальні та невербальні засоби комунікації»

Адаптація – це пристосування організму до нової ситуації, а для дитини дитячий садок, поза сумнівом, є новим, ще невідомим простором, із новим оточенням і стосунками. Адаптація (з лат. «пристосування») – процес при звичаєння організму, що відбувається на різних рівнях: фізіологічному, соціальному, психологічному. Адаптація – активне засвоєння прийнятих у суспільстві норм і оволодіння відповідними формами спілкування й діяльності. Чи у всіх дітей однакова поведінка при вступі в садок? Ні. Одні діти впевнені, вибирають гру, йдуть на контакт із дітьми й дорослими, інші – менш упевнені, більше спостерігають, деякі – виявляють негативізм, небажання йти в групу, відхиляють усі пропозиції, бояться відійти від батьків, голосно плачуть. Причини такої поведінки різні: це і відсутність режиму вдома, й невміння гратися, й не сформованість навичок самообслуговування. Однак основна причина – недостатній досвід спілкування з однолітками та дорослими. Процес пристосування (адаптації) до дитячого садка проходить індивідуально. Повна адаптація складає 10-12 тижнів.

Що відбувається з дитячою психікою у цей період. Такого гарного малюка неначе підмінили. З будь-якого приводу — істерики та вередування. Він утратив усі навички самообслуговування, якими володів, у нього знову мокрі штанці, він начебто забув, як користуватися ложкою, і майже перестав говорити, принаймні — реченнями. Психологи називають це явище регресом. Так будь-яка людина, особливо маленька, реагує на стрес, тобто ніби «відступає» у своєму розвитку на крок назад. (Зазвичай усе повертається на свої місця досить швидко, тільки-но закінчується адаптаційний період.) А ще дитина стає нервовою і полохливою, а найголовніше — чомусь зовсім не хоче ходити до дитячого садочка. Батьки дивуються, розповідають, що ще вчора дитина квапила їх, питала, коли ж піде гратися з іншими дітьми до садочка, а

сьогодні... Вранці діймає їх плачем, та таким гірким, що серце кров'ю обливається, просить не нести її нікуди, обіцяє, що поводитиметься добре, нехай тільки мама залишить її вдома, вона просто боїться йти до садка.

Страх — звичайний супутник адаптаційного періоду. У новій обстановці дитина в усьому бачить приховану загрозу для себе. Вона боїться незнайомих дітей, нового приміщення, чужих дорослих, яких вона відтепер має слухатися, боїться зробити щось не так і бути покараною. І, нарешті, вона панічно боїться, що ви про неї забудете, не прийдете за нею. А ще маленьким дітям часто важко дається встановлення контакту з незнайомими дітьми. Досі поруч завжди була мама, за якою, в разі чого, можна було сховатися. А тепер дитина має залишитися сама в новому світі. До речі, як тільки ваше маля налагодить контакт з однолітками в групі, адаптаційний період, вважайте, минув. Це найпотужніший стимул, що відволікає від будь-яких страхів і туги за мамою.

Критеріями успішної адаптації є:

- Внутрішній комфорт (емоційна задоволеність)
- Зовнішня адекватність поведінки (здатність легко і точно виконувати нові вимоги)

Як має бути підготовлена дитина до періоду адаптації

Повинні бути сформовані наступні культурно-гігієнічні навички:

- Дитина повинна самостійно їсти різноманітну їжу;
- Своєчасно повідомляти про свої потреби: проситися в туалет або на горщик;
- Мити руки за допомогою дорослих, користуватися рушником, носовою хустинкою;
- Вдома режим доцільно наблизити до режиму дитячого закладу;
- З персоналом групи необхідно познайомитися заздалегідь (розповісти про звички дитини, особливості поведінки).

Поради батькам, щоб полегшити період адаптації та створити позитивне налаштування на відвідування дитячого садка:

1. Придумайте ритуал-прощання або привітання з дитиною. Ці прості, але регулярно повторювані дрібниці дозволять малюкові відчувати себе спокійно та прогнозувати ситуацію («мама завжди приходить за мною, коли каже: «До зустрічі, скоро побачимось!»)
2. Малята дуже відчують емоційний стан близьких для них дорослих. Ваш спокій, впевненість говорять малюкові, що все гаразд і можна сміливо йти в групу і навпаки – ваша тривога передається дитині, навіть якщо реальної причини для цього немає
3. Не обманюйте дитину! Говоріть так як є. Не варто дуже розхвалювати садочок, щоб потім у дитини не було розчарування. «Так. Ти прийдеш в групу, а там багато діток. Спочатку ти нікого не знатимеш, але вихователька допоможе знайти друзів і вам буде весело». «Так, тобі доведеться бути в садочку без мами, я теж буду сумувати за тобою, але ввечері я обов'язково за тобою прийду».
4. Постарайтеся раніше забирати дитину з дитячого садку. Бажано не допускати, щоб дитина в групі залишалася сама. В дитини в цьому віці відсутнє критичне мислення і вона не розуміє, чому всіх діток забрали батьки, а вона залишилася одна в групі. Для неї це привід думати, що батьки забули про неї і більше не люблять
5. Якщо є можливість, влаштовуйте іноді незапланований вихідний день
6. Не дивуйтеся, якщо ви вже впоралися з проблемою адаптації, а вона виникла знову після хвороби, коли дитина довгий час знаходилася вдома
7. Щиро радійте успіхам малюка і знаходьте якомога більше приводів для заохочення
8. У садку діти дуже сумують за батьками, тому вдома не відправляйте їх грати з іграшками на самоті, якщо діти хочуть побути з вами
9. Створіть у будинку атмосферу затишку та спокою
10. Перед сном почитайте малюкові книжку, послухайте музику, спокійно поговоріть про що-небудь

11. Вранці, коли збираєтеся в садок, намагайтеся створювати спокійну, життєрадісну атмосферу, з позитивним настроєм обговорюйте майбутній день і, тоді він точно буде вдалим для вас і для дитини
12. Дайте дитині позитивну перспективу: розкажіть, що в дитячому садку багато іграшок, діток і їм там добре і весело.
13. Повідомте вихователя про звички та уподобання вашої дитини, про особливості здоров'я, поведінки, харчування.
14. Підпорядкуйте домашній режим під режим дитячого садка. Особливо додержуйтеся часу вкладання до сну та періодів харчування.
15. Поговоріть з дитиною про можливі труднощі, до кого вона може звернутися по допомогу: «Якщо ти захочеш пити, то підійди до вихователі і скажи: Я хочу пити».
16. Пограйте з дитиною та з домашніми іграшками в дитячий садок. Розподіліть ролі вихователів, дітей. Нехай іграшка спробує знайти собі друзів і через неї вирішити проблеми, що виникають у дитини, дайте позитивну оцінку грі.
17. Тримайте тісний зв'язок з персоналом групи і будьте певні, що працівники зуміють прийняти і зрозуміти вашу дитину, і дбатимуть про неї.