

Консультація для батьків:

“Адаптація дітей до дитячого садочка”



Дитина повинна пристосуватись до нових умов, тобто адаптуватись. Термін «адаптація» означає пристосування і, щоб уникнути стресових ситуацій в період адаптації дитини до дитячого садочку, необхідно правильно підійти до цієї проблеми. Спільна задача вихователів і батьків – допомогти дитині по можливості безболісно ввійти в життя дитячого садочка. Для цього батькам потрібно:

По-перше, пояснити дитині, що таке дитячий садочок і навіщо туди ходять діти. Головне, намагатися простими словами створити позитивний образ садочку (наприклад, «у дитячий садочок приходять такі ж діти, як і ти, вони там разом граються, вчаться, їдять», «там багато іграшок і добрі вихователі, які піклуються про дітей» тощо).

По-друге, познайомити дитину з обраним дитячим садочком під час прогулянки. Можна під час прогулянок ненадовго заходити з дитиною на територію садочку, у групи, щоб дитина поступово звикала.

По-третє, завчасно ознайомтесь із розпорядком дня у садочку і поступово вводьте цей режим дня вдома, а також навчайте тому, що знадобиться в дитячому садку (вміння самостійно одягатися, умиватися, їсти).

По-четверте, якщо вдається, то віддавайте дитину в ту групу, в якій вона вже знає кількох дітей (дітей ваших друзів або знайомих, сусідів, з якими ваша дитина вже спілкується). Але важливо й вчити дитину, як знайомитися з новими дітьми і як потрібно поводитися з друзями.

Адаптація дитини буде залежати й від того, наскільки легко вона зможе встановлювати стосунки в колективі. Ви самі можете допомогти дитині встановити контакти з іншими дітьми, познайомивши малюка з ними та їхніми батьками, запрошуйте нових друзів вашої дитини на вихідні до вас додому.

По-п'яте, заздалегідь познайомте дитину з вихователем групи, до якої ходитиме ваш малюк. Повідомте лікаря і вихователів про особливості стану його здоров'я та характеру. Поясніть дитині, до кого вона може завжди звернутися за допомогою, якщо їй вона буде потрібна.

По-шосте, перед тим, як відвести дитину в дитячий садочок, можна провести комплекс заходів щодо загартовування дитини, а також потрібно пройти медичний огляд, щоб переконатися, що дитина здорова. У перші два-три тижні залишайте дитину лише на кілька годин в дитячому садочку, поступово збільшуючи цей час. Якщо у вас є така можливість, перші кілька днів ви можете разом з дитиною ходити в дитячий садочок (залишайтеся там на 2-3 години).

Важливо! У присутності дитини ніколи не показуйте, що ви нервуєте і переживаєте з приводу того, що вона йде в дитячий садочок. Не дозволяйте собі також критики на адресу дитячого садка в присутності дитини, оскільки все це буде відразу негативно сприйнято нею, що викличе страх, невпевненість і небажання йти в це місце.

Період адаптації в середньому займає півроку, саме тому батькам слід запастися терпінням і з розумінням ставиться до примх дитини в перші місяці відвідування дитячого садочку.

І ще декілька порад батькам дошкільника. Ніколи не обговорюйте у присутності дитини вихователів, що може призвести до втрати авторитету педагога в очах дитини. Майте на увазі: все, що Ви говорите або робите вдома при дитині, стає надбанням громадськості. Адже діти люблять ділитися з вихователем і одноклассниками всім, що дізналися і побачили нового. Нерідко вихователь розповідає, як діти повідомляють їй про те, що не будуть її слухати, тому що мама казала, що вихователь щось неправильно зробила або сказала.

Щовечора цікавтеся у дитини про те, як пройшов день, що сталося нового і цікавого. Обговорюйте з нею останні події у садочку, розпитуйте про друзів, про ігри, в які вони гралися.

Якщо період адаптації у вашої дитини затягнувся на дуже тривалий час, зверніться до психолога дитячого садка. Психолог проведе з вашою дитиною корекційну роботу (тренінг, який складається з цікавих ігор), спрямовану на прискорення періоду адаптації до умов дитячого садка.

Що може бути причиною психологічного дискомфорту в дитини в період відвідування дошкільного закладу?

До речі кажучи, небажання дитини йти в дитячий сад, страх перед ним у перші дні, і навіть тижні, після початку відвідування цілком зрозумілі і природні. Більше того – вони свідчать про те, що психологічний розвиток дитини протікає абсолютно нормально. Існує кілька основних факторів, що доставляють дитині найбільший психологічний дискомфорт:

Навколишня обстановка

Як всім відомо, найголовнішою умовою для психологічного комфорту і впевненості дитині життєво необхідна стабільність. Однак навколишнє оточення в дитячому саду радикально відрізняється від домашньої обстановки. Причому найчастіше дитину з душевної рівноваги можуть виводити такі дрібниці, на які доросла людина навіть і уваги ніякого не звернув би – колір фіранок, постільної білизни, освітлення та інше.

Режим дня

Існує істина – перед тим, як віддати дитину в дитячий сад, обов'язково поступово переводите її на той режим дня, який буде в садку. Проте практично завжди батьки ігнорують цей дуже розумну пораду. І в результаті дитина, яка звикла спати до 10 – 11:00 ранку, неминуче буде протестувати проти того, що його в 7 ранку насильно витягають з теплого ліжка і практично волоком тягнуть в дитячий сад. Та ще й улюблена матуся піде. Ну як тут гірко не розплакатися?

Для того щоб уникнути зайвого дратівної фактора для психіки дитини, необхідно заздалегідь дізнатися розпорядок дня у тому дитячому саду, який буде відвідувати дитина. І починати, як мінімум за місяць до передбачуваної дати першого відвідування дитячого саду починати привчати дитину до нього. Цим самим батьки в дуже великій мірі полегшать життя і собі, і своєму малюкові.

Прийняття Его дитини

Ще один фактор, проти якого дуже сильно протестують дуже багато дітей – це колектив. І в цьому немає нічого дивного – кілька років весь світ крутився навколо дитини, її почуттів, бажань і потреб. А тепер дитина оточений великою кількістю дітей, і він більше не є центром уваги, так як вихователь при всьому своєму величезному бажанні просто фізично не може віддавати всю свою увагу кожній дитині окремо.

Як правило, особливо сильним травмуючим фактором це є для тих дітей, які в сім'ї одні, або молодші. Адже чого гріха таїти – молодші дітки завжди бувають трохи більше розпеченими, навіть в тому випадку, якщо батьки з усіх сил намагаються ні в якому разі не розділяти дітей. Для того щоб знизити ступінь тяжкості даного травмуючого фактора, психологи радять якомога частіше оточувати малюка дітьми – на дитячих майданчиках, дитячих святах.

Незнайомі люди

Досить велика кількість незнайомих людей, які починають оточувати дитини, який пішов у дитячий садок. Вихователі, няні, музичні та фізкультурні працівники – дитині вкрай важко звикнути до них. Дитина починає відчувати серйозний психологічний стрес, який і виявляється криками і плачем.

Для того щоб уникнути цього, необхідно своєчасно потурбуватися питанням соціалізації малюка. Не варто тримати дитину вдома, далеко від суспільства. Чим частіше дитина буде спілкуватися з дорослими людьми, тим безболісніше для нього пройде період адаптації в дитячому саду. Дитина може спілкуватися з далекими родичами, друзями мами і тата, в кінці – кінців, з бабусями на лавці біля під'їзду.

До речі кажучи, дуже багато дитячих психологів радять батькам знайти можливість, і заздалегідь познайомити дитину з вихователем в дитячому саду. Як правило, педагоги не бувають проти подібного і з задоволенням дозволяють приводити малюка трохи раніше, ніж він піде в дитячий садок.

Крім того, у жодному разі не можна ігнорувати під час адаптаційного періоду і так рекомендований і психологами, і педагогами спільне перебування в групі мами і дитини. Воно в значній мірі полегшує перебіг адаптаційного періоду. І це не дивно: з одного боку, дитина постійно перебуває з мамою, а з іншого боку – він має можливість знайомитися з колективом, навколишнім оточенням. І ті батьки, які відразу ж приводять дитину на весь день, стикаються з набагато більшою кількістю проблем, ніж ті, хто був у цей непростий для дитини час адаптації до дитячого садка поруч з ним.

Відсутність поруч мами

Для будь-якої дитини мама – це навіть не центр всесвіту, це весь всесвіт. А в садочку дитина змушена розлучатися зі своєю гаряче улюбленої матусею. І це не дивно – адже раніше – то ви були разом нерозлучно практично весь час. Найчастіше цей стресовий фактор є одним з найбільш важких в період адаптації дитини.

Не варто злитися на плач дитини, яка відчайдушно хватає вас за одяг – вона дійсно щиро вірить в те, що мама може піти і не повернутися за ним. І той факт, що і вчора, і позавчора ви поверталися за ним, і сьогодні теж повернетесь, і будь-які інші розумні доводи не в силах вгамувати панічний страх дитини. Для того щоб полегшити моральний стан дитини, необхідно заздалегідь привчати дитину до того, що мама іноді йде. Але завжди повертається назад. З самого раннього залишайте малюка хоча б на короткий проміжок часу – з татом, бабусею, подругою. І під час адаптаційного періоду в дитячому саду дитині буде набагато легше.

До речі кажучи, дитячі психологи дають батькам ще одну дуже корисну пораду. Найчастіше буває так, що вихователь відволікає дитину розмовами, або іграшками. І коли увага малюка переключиться з мами

на щось інше, дає їй знак, щоб вона непомітно йшла. Однак цього робити ні в якому разі не можна. Подумайте самі – адже дитина дуже швидко знову згадає про вас. І які почуття зазнає дитина, виявивши, що мами немає поруч? Розчарування, образа, а в гіршому випадку гірке почуття того, що його зрадили. І що найстрашніше – дитина з дуже високою часткою ймовірності перестане вам довіряти. І вже повірте – це призведе до виникнення величезної кількості проблем, причому на все життя. Адже не дарма психологи стверджують, що абсолютно всі психологічні проблеми людей беруть своє коріння саме з дитинства.

Невідомість

Ще однією причиною того, чому дитина не хоче йти в дитячий сад, є банальний страх перед невідомістю. Дитина боїться того, чого вона не знає. Найчастіше батьки, чуючи про це від психологів, дивуються і заперечують – але ж дитина ходить у дитячий садок вже тиждень – два! Однак пам'ятайте, що для дитини вкрай важлива стабільність? А відчуття стабільності у будь-якої людини, а не тільки у дитини, виробляється приблизно через місяць після радикальних змін у житті. Так невже ж в цьому випадку не можна нічого вдіяти? Звичайно ж, можна. Батьки повинні заздалегідь, напередодні, дізнаватися у вихователя про те, що очікується на наступний день – які заняття, які ігри, меню. І обов'язково дуже докладно розповідайте дитині про все ввечері, перед сном. А по дорозі в садок ще раз розкажіть про це. Через кілька днів, коли дитина переконається в тому, що він заздалегідь точно обізнаний про те, чого йому очікувати, він перестане боятися невідомості в дитячому садку.