

Ребенок идёт в детский сад...

В самом начале жизненного пути рядом с беззащитным и доверчивым малышом находятся самые главные люди в его жизни — родители. Благодаря их любви, эмоциональной близости и поддержке ребенок растет и развивается, у него возникает чувство доверия к миру и окружающим его людям. В семье ребенок делает первые шаги и приобретает опыт, навыки и умение жить в обществе, усваивает первые нравственные нормы поведения.



Трудно назвать точный возраст ребенка, в котором следует "отрывать" его от мамы: одни малыши более общительные и уверенные в себе, другие — менее. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Вообще ранний возраст ребенка характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны, поэтому адаптация к дошкольному учреждению проходит крайне болезненно. И все-таки третий год жизни — это период, когда ребенку уже не очень полезно проводить время только с родителями.



Общеизвестно, что степень адаптации ребенка к детскому саду определяет его психическое и физическое здоровье. Поступление в детский сад несет с собой серьезные перемены в жизни малыша. Предъявление нового помещения, новых игрушек, нового рациона питания, новых людей, новых правил жизни — это и эмоциональный, и информационный стресс. Вокруг все новое, неизвестное. Это может насторожить, напугать. Поэтому необходимо помочь ребенку адаптироваться к новым условиям. Как это сделать? Детям свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям.

Чтобы облегчить ребенку адаптацию в детском коллективе, следует обращать внимание на развитие его навыков общения задолго до поступления в сад. Этому способствуют посещения различных мероприятий, развивающих занятий, игровых клубов для мам с детьми. Контакты с детьми во дворе и дома развивают навыки общения ребенка с окружающими. Необходимо научить малыша не пасовать перед проблемами, не бежать сразу за помощью, но и не отвечать на обиду упреждающей агрессией. Надо учить детей просить игрушку, благодарить за неё, уступать, делиться, уметь договариваться на совместное пользование. Старайтесь не вмешиваться в его общение с другими детьми (по крайней мере, пока нет открытого конфликта). Не отгораживайте ребенка от реальной жизни. Развивайте его устойчивость к стресс-факторам, случающимся в повседневной жизни.

Хорошо, если за год или полгода в саду организуются адаптационные группы, в которых педагоги знакомят с возрастными особенностями детей, учат родителей приемам и методам взаимодействия с ребенком, формируют навыки игровой деятельности, развивают самостоятельность. Посещение таких занятий способствуют более легкому вхождению детей и родителей в новые условия.

Очень важно формировать у ребенка навыки самообслуживания, вводить запреты и ограничения с учетом возраста ребенка так, чтобы требования детского сада шли в продолжение линии поведения в семье, а не противоречили ей.

Обязательно нужно приблизить режим дня в семье к режиму детского сада для выработки привычки.

Ребенка необходимо познакомить с садом до того, как он туда придет. Хорошо, если есть возможность зайти с ребенком в детский сад, чтобы познакомиться с групповым помещением, прогуляться с малышом перед детским садом, понаблюдать за играми детей, побродить вечером по детской площадке. Важно обратить внимание ребенка, что каждый день детей забирают родители, и они вместе гуляют на территории детского сада и идут домой. Можно попросить у воспитателей фотоальбом, в котором представлены различные фотографии: домашние фото воспитателей и детей, фото, иллюстрирующие жизнь детей в детском саду, разные мероприятия.

Хорошо поиграть вместе с малышом в детский сад, нарисовать «маршрут» дня: подъем, завтрак, выход из дома, дорожку к детскому саду, здание сада. Изобразить воспитателя и детей, смотрящих из окна и ждущих прихода ребёнка, дорогу от сада, по которой мама идёт на работу. Потом по этой же дороге мама возвращается за ребёнком, они вместе из садика возвращаются домой. На рисунке нужно изобразить дом, в котором живёт семья, и здание детского сада. Кроме того, нужны минимум две передвижные фигурки: ребёнок и мама (может быть, папа, бабушка и т.д.). Эти фигурки и путешествуют по указанному маршруту. Все действия нужно обязательно сопровождать словесными комментариями, желательно использовать художественное слово, например, при подъёме: «Дома рано мы встаём – умываться мы пойдём!». Главное — заинтересовать ребенка, пробудить желание пойти в детский сад.

Важно познакомиться с воспитателями, наладить доверительные отношения. Стоит рассказать педагогам об индивидуальных особенностях и здоровье ребенка, привычках, интересах.

Итак, ваш ребёнок начал посещать детский сад.

По возможности приводить малыша в ясли должен кто-то один из членов семьи. Так ребёнок быстрее привыкнет расставаться. Желательно установить ритуалы прощания с ребенком (чмокнуть в щёчку, помахать рукой,



воздушный поцелуй, поглаживания, рукопожатие, определенные слова и т.п.) и встречи. Разрешите ребёнку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.

Период адаптации, его длительность индивидуальны. Желательно неделю-две приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. Время пребывания можно и нужно постепенно увеличивать в зависимости от поведения ребенка.

Отправляя ребенка в детский сад, маме необходимо позаботиться об удобной практичной одежде, о такой, которая позволяет ребенку в группе и на прогулке чувствовать себя раскованно и свободно. Ребенок должен легко сам одевать и снимать одежду и обувь. Понятно, что в садике случаются всякие казусы: играл на полу, облился супом, упал на улице. Поэтому одежда должна быть легко стираемой и недорогой, чтобы у мамы не возникало желания отчитывать ребенка за то, что он испачкался во время игры. Лучше иметь в запасе несколько комплектов одежды на смену.

Не обманывайте ребёнка, забирайте домой вовремя, как пообещали.

Родителям необходимо проявлять живой интерес к успехам малыша в саду, новым друзьям, заданиям, которые он выполняет, и трудностям, которые у него возникают, поощрять малыша в его успехах, тем самым помогая ему в адаптации.

В период адаптации ребёнку полезны прогулки на свежем воздухе и достаточное время для самостоятельной игровой, в т.ч. двигательной, деятельности. Это способствует нормализации нервно-психического состояния. Наиболее распространенный источник напряжения в период адаптации — это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок дома имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д.

Также полезен легкий поглаживающий массаж после ванны. Это поможет успокоить ребенка перед сном.

Уделяйте ребёнку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте ему. Не скупитесь на похвалу.

Необходимо учитывать, что наиболее трудными могут быть второй, третий, четвёртый дни посещения ДОО (в первый день детям помогает эффект новизны). Трудными также являются понедельники (после выходных), возможно, в течение нескольких месяцев. Возможные реакции: плач, нежелание сходить с рук у мамы, отказ идти в группу и т.д. В период адаптации у ребенка снижен уровень восприятия речи окружающих. Он лучше воспринимает жесты, мимику, интонацию, чем слова. Эмоциональное состояние ребёнка тесно взаимосвязано с физиологией, с его телом. Рекомендуется побольше играть с малышом в подвижные эмоциональные игры.

Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами. Хорошим приемом для сглаживания

напряжения является использование «ласковых» игр с элементами массажа, пальчиковых игр, потешек, песенок, подвижных игр.

Замечательно зарекомендовали себя игры по типу «**Дай ладошечку**».

Дай ладошечку, моя крошечка.

(Ребёнок подаёт взрослому ладошку.)

Я поглажу тебя по ладошечке.

(Поглаживает ребёнка по ладошке.)

Если ребенок плачет и капризничает, выручат уговорухи:

КТО ТУТ ПЛАЧЕТ?



*Кто тут плачет,
Ой-ой-ой!
Говорят, сынишка мой?
Нет, не плачет мой сынок,
Зря вы говорите!
Улыбается уже -
Посмотрите!*

ДЕДУШКА-ВРЕДУШКА

*Дедушка-вредушка,
К нам не заходи!
Дедушка-вредушка,
Дом наш обойди,
Нет у нас капризных деток -
Нет, нет, нет!
Видишь, спать ложимся?
Видишь - выключаем свет?*

ГДЕ ТЫ, ДЕДУШКА-МОЛЧОК?

*Чики-чики, чики-чок,
Где ты, дедушка Молчок?
Заходи к нам, посидим,
Помолчим...
Слышишь, добрый старичок?
Тишина! Пришел Молчок!
Не спугни его, смотри,
Ничего не говори.*

Наблюдая за малышом, взрослый почувствует, какие именно занятия после детского сада помогают ему расслабиться, сбросить напряжение: игры

с братом, прогулка с мамой, общение с домашними животными или активные игры во дворе.

Несколько дней родителям желательно приводить ребенка на дневную прогулку.

Адаптация к детскому саду предполагает наличие у мамы готовности отпустить ребенка, предоставить ему больше самостоятельности, и, в конце концов, способствовать обретению им независимости от самих родителей. Страхи и сомнения родителей в период адаптации естественны, но для благополучного привыкания ребенка к новым условиям нужно помнить о механизмах взаимосвязи эмоционального состояния мамы и ребёнка. Мама должна помнить о том, что её малыш неосознанно идентифицирует своё эмоциональное состояние с эмоциональным состоянием матери, следовательно, чем более тревожна мама, тем больше вероятность сложного протекания периода адаптации у ребёнка. Поэтому родителям желательно освоить некоторые приёмы саморегуляции. Один из способов налаживания эмоционального состояния является **использование дыхательных упражнений**. Например:

1. Ложимся или садимся в тихой, затемненной комнате. Закрываем глаза.

2. Располагаем одну руку в области пупка, а другую кладем на грудь.

3. Делаем глубокий вдох через нос, вначале которого немного выпячиваем живот вперед, а затем поднимаем грудь (совершаем волнообразное движение).

4. Задерживаем дыхание на 1-2 секунды.

*5. Выдыхаем медленно и плавно через нос и рот. Выдох должен быть **ОБЯЗАТЕЛЬНО** в два раза длиннее вдоха. Можно вообразить, как вместе с воздухом из тела выходит все накопившееся там напряжение, а его место с новым вдохом занимает приятная расслабленность.*

6. Делаем паузу, пока вдох не придет сам. Повтор цикла 2-3 раза.

Другим простым приёмом саморегуляции является **прослушивание музыкальных произведений** или включение их в качестве фона в повседневной жизни.

Ещё одним доступным приёмом может быть **использование упражнений с позитивными утверждениями**, направленных на снижение уровня тревоги и постепенное самоуспокоение. Например:

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».

2. Подпрыгивая на правой ноге, затем на левой, повторять: «Я бодрa и энергична, и дела идут отлично».

3. Положив на лоб поочерёдно левую и правую ладонь, повторить: «Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача».

4. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна!»

5. Руки на талии. Делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».

6. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И все у меня получается».

Дети, у которых в соответствии с возрастом сформированы и навыки общения, и культурно-гигиенические навыки, которым помогают родители, быстро и безболезненно привыкают к условиям общественного дошкольного воспитания, успешно развиваются умственно и нравственно, растут крепкими и здоровыми.

Обычно период адаптации заканчивается к концу первого месяца. Показателем хорошей адаптации будет следующее поведение ребенка: малыш говорит родителям: "Ну, пока" и срывается в группу, потому что там его ждут приятели и интересные занятия, а вечером идет с охотой домой.

Пусть дорога в детский сад для Вашего ребенка будет путем к новым открытиям и радостному общению. Удачи и успехов всем, кто идет с ребенком рядом!

Источники:

Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ: Практическое пособие /Авт.-сост. Белкина Л. В. - Воронеж: Учитель, 2006.

Аралова М.А. Формирование коллектива ДОУ: Психологическое сопровождение. - М.: ТЦ Сфера, 2005.

Лапина И.В. Адаптация детей при поступлении в детский сад: программа, психолого-педагогическое сопровождение ,комплексные занятия. - Волгоград: Учитель, 2009.

Войтович Н.В., врач-психотерапевт. URL: <http://centrnevrozov.narod.ru/dyhan.html> (дата обращения 30.04.2013).

Севостьянова Е.О. Дружная семейка: Программа адаптации детей к ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2006.

Чиркова Т.И. Психолог в материнской школе (вопросы теории и практики)практико-ориентированная монография.- Н.Новгород: НИРО, 1998.

*Н.В.Зотова, педагог-психолог высшей квалификационной категории
МБДОУ компенсирующего вида «Детский сад № 182», г. Иваново*



