

На порозі дитячого садка або поради батькам щодо адаптації дитини до умов дитячого садочка

Адаптація до умов дитячого садочка відбувається у всіх дітей, але яка вона буде: легка або важка, коротка або тривала - залежить насамперед від батьків.

Адаптація - це пристосування організму до нових обставин та умов. Цей процес вимагає великих витрат психічної енергії і часто проходить з напругою, а то і перенапруженням психічних і фізичних сил організму. Діткам будь-якого віку дуже непросто починати відвідувати садок, адже все їхнє життя змінюється кардинальним чином. У звичне життя дитини відбуваються такі зміни:

- чіткий режим дня;
- відсутність рідних поруч;
- постійний контакт з однолітками;
- необхідність слухатися і підкорятися незнайомій до цього людині;
- зменшення персональної уваги.

Частина дітей адаптується відносно легко і негативні ситуації проходять протягом 1-3 тижнів. Іншим трохи складніше, і адаптація може тривати близько 2 місяців, після закінчення якої тривога у малюків значно знижується. Якщо ж дитина не адаптувалася протягом трьох місяців, така адаптація вважається важкою і вимагає допомоги фахівця-психолога.

Адаптуватися легше тим дітям, чії батьки:

готували дитину до відвідування дитячого садочка заздалегідь, за кілька місяців до цієї події. Ця підготовка могла полягати в тому, що батьки грали з дитиною «в дитячий садок», гуляли біля садка або на його території, розповідали малюкові, для чого йому потрібно відвідувати садок; загартовували та приділяли велику увагу фізичному здоров'ю дитини; формували навички самостійності; наблизили домашній режим до режиму садочка.

Симптоми емоційно-нервового напруження:

1. Часті неадекватні негативні емоції та емоційні стани – плач, капризування, плаксивість, апатія, байдужість, знижений настрій, немотивовані напади гніву; високий індекс страхів; високий рівень загальної ситуативної тривожності; висока конфліктність з оточуючими, зокрема з дітьми.
2. Відсутність або мінімальний вияв позитивних емоцій, позитивної реакції на нові іграшки.
3. Знижена комунікабельність дитини (їй важко вступити в контакт із незнайомими людьми).
4. Зниження пізнавальної діяльності (практична відсутність реакції новини).
5. Знижена ігрова діяльність або її відсутність.
7. Зниження або підвищення апетиту.
8. Проблеми зі сном.

Ознаки емоційного комфорту дитини під час перебування її в дитячому садочку:

1. Бажання йти до дитячого садка.
2. Адекватний вияв емоцій дитиною, наявність позитивних емоцій, позитивна реакція на нові іграшки.
3. Здатність дитини адекватно й достатньо тривало відгукуватися на емоційні реакції оточення.

4. Висока комунікабельність дитини.
5. Висока пізнавальна діяльність та активність.
6. Активна ігрова діяльність.
7. Малюнки у світлих тонах.
8. Дитина рухлива.

Адаптаційний період - серйозне випробування для малюків 2-3 років життя. Викликані адаптацією стресові реакції надовго порушують емоційний стан малюка, тому ми рекомендуємо:

1. Привести домашній режим у відповідність з режимом групи дитячого саду, в яку буде ходити дитина.

2. Ознайомитись з меню дитячого саду і ввести в раціон харчування малюка нові для нього страви.

3. Навчайте дитину вдома всім необхідним навичкам самообслуговування: вмиватися, витирати руки; одягатися й роздягатися; самостійно їсти, користуючись під час їжі ложкою; проситися на горщик. Одяг обов'язково повинен бути зручним для дитини цього віку.

4. Розширюйте "соціальний горизонт" дитини, нехай вона звикає спілкуватися з однолітками на дитячих ігрових майданчиках, ходити в гості до товаришів, залишатися ночувати у бабусі, гуляти по місту тощо. Маючи такий досвід, дитина не буде боятися спілкуватися з однолітками і дорослими.

5. Необхідно сформувати в дитині позитивну установку, бажання йти в дитячий сад. Малюкові потрібна емоційна підтримка з боку батьків: частіше кажіть, дитині, що Ви його любите, обіймайте, беріть на руки. Пам'ятайте, чим спокійніше і емоційно позитивно батьки будуть ставитися до такої важливої події, як відвідування дитиною дитячого садку, тим менш болісно буде проходити процес адаптації. Уникайте обговорення при дитині хвилюючих Вас проблем, пов'язаних з дитячим садом.

6. У перший день краще прийти на прогулянку, так як на прогулянці (у грі) малюкові простіше знайти собі друзів, познайомитися з вихователем. У дитячий садок можна брати з собою улюблену іграшку.

7. Плануйте свій час так, щоб у перший місяць відвідування дитиною дитячого садку у Вас була можливість не залишати його там на цілий день. Перші тижні відвідування дитячого саду повинні бути обмежені 3-4 годинами, пізніше можна залишити малюка до обіду, в кінці місяця (якщо це рекомендує вихователь) залишити малюка на цілий день.

8. Для попередження нервового виснаження необхідно робити в середині тижня "вихідний день" для малюка.

9. У період адаптації необхідно дотримуватися режиму дня, більше гуляти у вихідні дні, знизити емоційне навантаження.

10. Дитина повинна приходити в дитячий садок тільки здоровою.

11. Весь адаптаційний період проходить під контролем медико-педагогічної служби та за участю практичного психолога.

Поради для батьків як допомогти дитині адаптуватися в дитячому садочку:

Правильно підготувати дитину до початку відвідування дитячого садка – це завдання батьків. Якщо одного ранку привести малюка в групу і залишити його там, така ситуація обов'язково викличе істеріку і страх у крихти. **Тому існують такі основні рекомендації:**

- в першу чергу необхідно розповісти малюкові, що таке дитячий сад, навіщо туди приводять дітей. Дитина, хоч він ще й маленький, вже все розуміє. Головне – зацікавити дитину, пояснити, що там цікаво, там багато нових друзів і іграшок і т.д. ;
- не варто відразу залишати малюка на цілий день. Рекомендується спочатку водити дитину на одну-дві години, щоб малюк пограв, але не встиг скучити за мамою. Перший тиждень можна приводити дитину вранці на час прогулянки. З другого тижня краще приводити малюка до сніданку і залишати не довше двох годин. У цей час діти грають на вулиці. Потім збільшити час до обіду, щоб малюк звикав є з усіма дітьми. І тільки після цього почати залишати його на повний день. У більшості випадків цей період займає один місяць, через 30 днів дитини вже можна залишати з ранку до вечора;
- обов'язково поясніть дитині, що батьки прийдуть за ним увечері, щоб малюк не думав, що його можуть залишити назавсім в саду.
- перед першим відвідуванням корисно буде розповісти про вихователя: хто це, чому саме цю людину треба в усьому слухатися. Дитина повинна прийти в групу і розуміти, що на деякий час дня саме вихователь замінює маму або іншого дорослого;
- малюк повинен постійно відчувати підтримку батьків, адже крихітка сприймає все на емоційному рівні. Батьки, бабусі і дідусі повинні відгукуватися про дитячий садок добре, захочувати малюка і постійно хвалити його. Якщо дитина буде постійно чути позитивні відгуки про сад, в його свідомості група і вихователі будуть асоціюватися з дуже хорошим місцем. І саме туди ведуть його батьки;
- привчати малюка до саду потрібно поступово: в перші кілька днів не варто змушувати малюка снідати в групі. Сита дитина буде краще сприймати ігри і брати участь в них. Пізніше малюк побачить, як інші діти їдять за столом і обов'язково захоче приєднатися;
- після вихідних діти часто починають вередувати і не хочуть йти в групу. Тому батькам рекомендується не залишати їх на весь день в понеділок, краще відкласти це на середу або п'ятницю;
- придумайте власний ритуал прощання вранці: обніматися, цілуватися або плескати в долоні, розповідати лічилку. Цей процес повинен бути швидким, щоб малюк не зміг відтягнути момент, коли мамі потрібно йти. Дитина звикає до одних і тих же дій і через деякий час почне без сліз розлучатися з батьками вранці.
- Так як батькам шкода будити малюка і хочеться, щоб він поспав якомога довше, його будять практично «впритул» до часу, коли вже потрібно виходити в садок. У підсумку, збори виходять нервові, поспішні, у мами немає часу дати малюкові увагу і ніжність, які йому необхідні, особливо коли він ще ніжить в ліжку. Дитина тільки й чує: «Давай швидше», «Давай швидше», «Спізнюємося в садок», «Потім поговоримо» і т.д. Часто малюк з ранку ще не може добре міркувати і мама дратується, підвищує голос і весь ранок виходить сумбурним і конфліктним. Настрій зіпсовано у всіх, і дитина відправляється в садок в засмучених почуттях, як і мама, у якої вже немає моральних сил говорити якісь добрі напутні слова.

Як підготувати дитину до дитячого садочка (таблиця)

Ясельна група, від 2.5 роки	Молодша група, 3 роки
Відучити дитину від грудного вигодовування і пустушки. Цей процес – великий стрес для малюка, тому поєднувати початок відвідування садка і відлучення від грудей і соски – занадто велике навантаження на нервову систему малюка.	У цьому віці дитина вже буде їсти самостійно. Якщо малюк все ще не вміє цього робити, варто прищепити йому ці навички.
У цьому віці діти п'ють з поїльника або пляшечки. В саду малюк буде пити тільки з чашки, тому батькам варто навчити дитину цьому навичку. Також малюк повинен вміти тримати ложку і намагатися їсти самостійно.	Одягатися і роздягатися самостійно: знімати і одягати штани, колготки, шкарпетки, рукавиці, кофту або футболку, піжаму. Взуватися і роззуватися, якщо взуття на липучках.
Саме час перестати користуватися підгузками і привчати дитину до горщика.	Ходити до туалету. У молодших групах вже стоять унітази для малюків, а ні горщики. Тому вдома потрібно привчати дитину ходити в туалет на унітаз, щоб в саду малюк не лякався.
Показувати дитині, як одягатися самостійно: знімати і одягати штани, знімати рукавиці, якщо взуття на липучках, малюк також може взутися і роззути.	Частіше розмовляти з дитиною про позитивні моменти в дитячому садку: як багато там іграшок, музичних занять, цікавих ігор на вулиці, і великий майданчик. Трирічний малюк вже здатний зрозуміти цю інформацію і вона обов'язково його зацікавить.
Вчити спілкуванню з іншими дітьми: пояснювати малюкові, що не можна ображати інших, потрібно ділитися іграшками, адже в групі вони загальні.	