

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМУ САДУ:

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Время, когда ребенок идет в детский сад очень сложное и для него самого, и для его родителей. Первые дни, а то и недели в дошкольном учреждении – непростое испытание для всех членов семьи. Слезы и капризы по утрам, тревожное состояние, которое передается от детей ко взрослым, постоянное пребывание в стрессе, повышенная возбудимость или наоборот – вялость и апатия. И это далеко не полный список внешних проявлений, которые некоторые родители склонны считать за пустые капризы. Между тем проблема лежит гораздо глубже, и нужно помочь ребенку преодолеть этот действительно сложный для него период. Как помочь адаптироваться малышу в коллективе и сделать походы в детский сад настоящим праздником, подскажут психологи.

Полная детская дезадаптация наблюдается достаточно редко, по статистике, лишь в одном случае из ста. Тем не менее, в той или иной степени, адаптационным трудностям подвержены все дети, как дошкольного возраста, так и более взрослые. Даже у взрослого человека с устоявшейся психикой внезапная смена привычного ритма жизни может вызвать серьезный стресс, не говоря уже о слабом и незащищенном ребенке. В первую очередь, трудности в адаптации связаны с отрывом от родителей. Порой ребенку кажется, что его больше никто не любит, все от него отказались. Замечено, что особенно остро в период от трех до пяти лет разлуку с матерью переживают мальчики, чем девочки. Нарушение устоявшегося ритма жизни, привычных моделей поведения. Если же ребенок до этого еще ни разу не испытывал самостоятельности или взаимодействия со сверстниками, то новой модели поведения у него попросту нет, и он не знает, как себя вести в новых для него обстоятельствах. Отсюда возможны конфликты как с воспитателями, так и другими детьми.

Самыми распространенными причинами, по которым дети отказываются посещать дошкольное учреждение, это страхи и повышенная эмоциональность. Рассмотрим их. Избыток впечатлений или повышенная эмоциональность ребенка. Еще не до конца сформировавшаяся детская психика бывает неспособна справиться со шквалом новых эмоций и ощущений, которые обрушиваются на малыша с самых первых дней пребывания на новом месте. Часто это пугает ребенка и не дает ему адекватно оценить действительность. Страх перед неизвестностью. Маленький человек растерян, он не знает, что его ожидает в дальнейшем. Новый распорядок дня, новые люди, к которым он не привык. Особенно

тяжело адаптация происходит у тех детей, которые до детского сада практически постоянно воспитывались в семье. Дома гораздо снижен порог запретов, а в детском саду новые и новые «нельзя» окружают его со всех сторон. Строгость воспитателей часто резко контрастирует с доброжелательностью родителей, что нарушает прежние поведенческие модели ребенка. К тому же теперь многие вещи ему приходится выполнять самостоятельно, поэтому очень важно приучать к выполнению хотя бы элементарных действий по самообслуживанию с самого раннего возраста.

Как облегчить привыкание ребенка к детскому саду

Период адаптации большинство психологов разделяет на три этапа: подготовительный, основной и заключительный. Во время подготовительного этапа расскажите ребенку, что такое детский сад, чем в нем занимаются. Вспомните несколько забавных историй из собственной жизни, связанных с пребыванием в садике. Лучше даже сходить с ним «на экскурсию», познакомиться с детьми и воспитателями, обратить внимание на красоту вокруг детского сада и уют внутри. Еще до начала посещения дошкольного учреждения нужно приучить ребенка к некоторым элементарным действиям по самообслуживанию: самостоятельно одеваться и раздеваться, завязывать шнурки, пользоваться туалетом, вилкой и ложкой, зубной щеткой. Примерно за два-три месяца до начала посещения детского сада надо установить режим дня, близкий к режиму в учреждении, и стараться неукоснительно соблюдать его, даже по выходным. Нелишне будет также приучить малыша к новым блюдам, если до этого его рацион был иным, чем в детском саду. Основной этап включает непосредственно пребывание в группе, но на непродолжительное время: от одного до трех часов в первые две недели. Важно сформировать положительные эмоции как от садика и постепенно подготавливать к более длительному отрыву от дома. На заключительном этапе ребенок должен проводить в детском саду четыре часа и более, можно оставлять его на дневной сон. Когда настроение, сон и аппетит малыша приходят в норму, можно считать, что адаптационный период завершился. Но, как бы легко и, казалось, незаметно ни проходило время привыкания, для ребенка, как и для любого человека, подобная смена обстановки – это стресс, и задача родителей свести его к минимуму.

Типичные ошибки родителей

Самая распространенная ошибка – неготовность к негативной реакции со стороны ребенка или просто нежелание разобраться в проблеме. Родителям может показаться, что он просто капризничает, пытается привлечь на себя излишнее внимание. «Мы ходили – и ничего», — так часто говорят

они, забывая, что и сами в первое время испытывали сильный стресс. Родители могут оказаться не готовы к излишней плаксивости, не зная, что плач – это основная детская реакция на стресс. В связи с этим частой ошибкой является наказание или брань, что только усугубляет ситуацию. Часто родители перестают уделять внимание малышу, интересоваться его делами, надеясь на то, что в дошкольном учреждении и так все хорошо, воспитатели со всем прекрасно справятся. В этом случае ребенок может особенно остро почувствовать разлуку с родителями, почувствовать себя брошенным и никому не нужным. Кроме того, со всеми стрессовыми ситуациями ему придется справляться самостоятельно, что может привести, как к неоправданной агрессии в попытках защитить себя, так и напротив – замкнутости, отрешенности, нервозности. Противоположной же ошибкой является излишняя опека, затянутое и даже слезное расставание по утрам и немедленное возвращение, чтобы забрать домой. Выше уже говорилось о том, что сам момент расставания должен пройти на позитивной волне. Некоторые же родители, видя, что ребенок чем-то занялся, стараются незаметно исчезнуть. Ребенок, отвлекшись от своих занятий, вдруг осознает, что мамы нет, не известно, когда она вернется и вернется ли вообще. Он будет страшно напуган, у него может сложиться впечатление, что его могут в любой момент внезапно бросить и оставить одного, а это может привести к куда более глубоким психологическим травмам. Ни в коем случае нельзя пугать ребенка детским садом и особенно грозить тем, что никогда его не возьмете назад. В этом случае у малыша неизбежно сложится представление о садике как о страшном месте, откуда можно не вернуться. Нельзя сулить награды только за один факт посещения детского сада. В дальнейшем для ребенка это может стать орудием шантажа родителей: не пойду в садик, если не купите игрушку. Но за хорошее поведение в садике или за какие-нибудь конкретные успехи можно и нужно поощрять.

Источник:

<https://childage.ru/psihologiya-i-razvitiye/detskaya-psihologiya/adaptatsiya-rebenka-v-detskomu-sadu-sovetyi-psihologa.html#4>