

**«КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ
АДАПТИРОВАТЬСЯ
К ДЕТСКОМУ САДУ»**



Когда родителям целесообразно приводить ребенка в дошкольное образовательное учреждение

Первый год жизни ребенок проводит под защитой матери. Задача первого года – освоиться, адаптироваться в новом мире, где он неожиданно оказывается после долгого пребывания в маминой уютной животике, внутри которого все его потребности удовлетворялись сами собой. В этом пространстве ему придется, опираясь на мамину помощь, учиться самому передвигаться, осваивать предметную среду, да и, в конце концов, доверять окружающему миру. Эту адаптацию обеспечивает прежде всего хороший контакт с мамой, ведь даже запах ее тела, стук сердца и голос создают ощущение безопасности, обеспечивая преемственность с опытом, полученным до рождения. Благодаря маминым заботам младенцу гарантированы еда, тепло и развитие. К концу года малыш уже многое умеет сам: передвигается (если еще не ходит, то хорошо ползает на четвереньках), достает заинтересовавшие его предметы (развитие активности руки завершается пинцетным захватом), может достаточно ясно донести до взрослого свои желания (если не словами, то жестами и голосом). К полутора годам появляются навыки самообслуживания: ребенок самостоятельно ест, одевает и застегивает несложно устроенную одежду, может убрать за собой игрушки, поднести небольшой участок пола, протереть детский столик, помочь маме выложить продукты из сумки. Важно, чтобы к этому времени у малыша появились домашние обязанности в соответствии с его возможностями.

К концу года ребенок проявляет интерес к детям. Вначале малыши ощупывают друг друга, затем учатся обмениваться игрушками. Важно, чтобы малыш получил на втором году опыт общения со сверстниками, однако о качестве такого общения психологи говорят: «играют рядом, но не вместе». И только к трем годам, когда возникает ролевая игра (в «дочки-матери», «водителей и пассажиров», «покупателей и продавцов»), общение уже не сводится к обмену игрушками, а приобретает самостоятельную ценность и малыши учатся смотреть на себя стороны. Потребность в общении со сверстниками обычно проявляется на

третьем году жизни. Дети просят вывести их во двор к друзьям, им не нравится сидеть дома, общество взрослых становится тесным, ограничивающим. Это важный этап развития. Игра со сверстниками становится ведущим фактором формирования ребенка. В ней он учится строить отношения с людьми: подчиняться и лидировать, проявлять инициативу и уступать, договариваться и отстаивать свои интересы, в игре формируется внутренний план действия, необходимый для любой умственной деятельности. Серьезный сдвиг происходит в развитии речи: нередко в семье мама понимает малыша по жесту, по обрывкам слов и, ориентируясь на них, действует в его интересах. Попадая в среду незнакомых людей, малыш вынужден облекать свои желания в слова, понятные другим.

К трем годам создаются биологические предпосылки для развития произвольной регуляции действий, следовательно, малышу становится легче действовать по инструкции, вслушиваться в слова взрослого и реагировать на них.

Три года – возраст, когда у малыша созревает потребность во взаимодействии с коллективом сверстников и имеются биологические и психологические предпосылки для адаптации к детскому дошкольному учреждению. На втором и третьем году жизни ребенку будет также полезно приходить в дошкольное учреждение, однако оптимальной формой будет посещение групп развития или групп кратковременного пребывания.

Психологическая подготовка родителей к поступлению ребенка в ДОУ

Некоторые родители опасаются, не будет ли страдать ребенок вследствие резкого перехода из домашней неорганизованной среды в жестко структурированную среду детского сада, где ему уже не смогут уделять столько внимания, как дома. Подумайте о том, что помочь ребенку в социализации (построении контактов с миром людей, не включенных в его семью) является важнейшей задачей воспитания, не менее значимой, чем забота о его защите,

питании и эмоциональном благополучии. Социализация ребенка проходит ряд существенных этапов. Сложность задачи для многих мам состоит в том, что 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. Первый шаг на пути к этому – отлучение ребенка от груди, к которому ребенок оказывается готовым к концу первого - началу второго года жизни (в кризис года). Некоторые мамы не справляются с задачей отлучения от груди, продолжают удерживать малыша в тесном телесном контакте, хотя биологической потребности в материнском молоке у него уже нет, и тем самым способствуют формированию психологической зависимости от ухаживающего за ним взрослого. В норме в этот период развития мама становится для ребенка, в первую очередь, партнером по играм, по освоению предметного мира и окружающего пространства. Меняется содержание контакта мамы с ребенком – от обеспечения эмоционально насыщенной связи к партнерским отношениям. Однако некоторым мамам кажется, что такой переход прервет их эмоциональную связь с любимым чадом. Удержание ребенка в симбиотической связи, отвечавшей потребностям предыдущего периода развития, ведет на данном этапе к инфантилизации. Этому же служит ограничение участия детей в организованных группах и детских коллективах. Психологи считают, что с переходом на новый этап отношений с родителями, ребенок не теряет чего-либо (безопасность, защиту, эмоциональную связь и т.д.), а, наоборот, приобретает новый опыт построения отношений с близкими людьми и миром, делает важный шаг по пути взросления.

Как родителям готовить ребенка к поступлению в дошкольное учреждение

Современная система образования предлагает родителям широкий выбор учреждений и многообразие форм воспитания и обучения. Ребенка можно определить в детский сад на полный день или в группу кратковременного

пребывания, а можно несколько раз в неделю посещать группы развития или игровой поддержки, можно выбрать группу общения или развития в психолого-педагогических центрах. Если учреждение подобрано с учетом индивидуальности ребенка, то малыш попадет в условия, помогающие ему обучаться в тех темпах и формах, которые соответствуют его возможностям, а грамотные воспитатели помогут скорректировать некоторые проблемы ребенка, например, возникающие в общении с детьми, со взрослыми, в усвоении материала, в развитии произвольной деятельности и т.д.

Есть еще один важный аспект в подготовке к поступлению в детский сад – это знакомство с воспитателем. Дело в том, что маленький ребенок, в отличие от взрослого человека, не способен отделить методику обучения от личности педагога. Воспитатель играет существенную роль в становлении ребенка: в организации его взаимодействия с другими детьми, в формировании самооценки, в развитии интереса к различным сферам деятельности. Поэтому родителям важно познакомиться с теми, кто работает в группе, заранее, и также познакомить ребенка с воспитателем. Если воспитатель гуляет с детьми на просматриваемой с улицы территории, то родители имеют возможность воочию оценить характер отношений воспитателя с детьми, его умение организовать игру, его внимание к детским нуждам, тактику введения ограничений и требований. Мама может прийти с малышом на встречу с воспитателем, содействуя налаживанию контакта еще до поступления ребенка в ДОУ. Важно узнать у воспитателя, какой режим принят в детском учреждении, какие ограничения и требования, какие навыки рекомендуется привить ребенку для того, чтобы адаптация прошла как можно успешнее. Одновременно, стоит рассказать воспитателю об особенностях темперамента и здоровья ребенка, его суточном режиме, привычках. Например, некоторые дети, поступающие в ДОУ, уже отказались от дневного сна. Внимательный и заинтересованный воспитатель гибко подходит к таким вопросам, он сможет организовать время ребенка так, чтобы он не мешал спать другим детям, и одновременно занимался чем-то полезным.

В то же время накануне поступления в ДОУ будет полезно приблизить режим ребенка к принятому в саду. 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.

Важнейшая задача родителей - мотивация ребенка, формирование у него заинтересованности в посещении дошкольного учреждения. Конечно, некоторые дети, особенно те, у кого есть старшие братья и сестры, охотно пойдут в детский сад. Но другие нуждаются в поддержке. Известно, что нелегко привыкают к детскому саду или яслим единственныe в семье дети, чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе. Прогуливаясь с малышом перед детским садом, следует комментировать игры детей, вызывать интерес к детской площадке и расположенным на ней предметам, создавать заинтересованность в присоединении к детскому коллективу.

Если ребенок - единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем неделю-две можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать.

Отправляя ребенка в детский сад, маме необходимо позаботиться об удобной практичной одежде. Прежде всего, такой, которая позволяет ребенку в группе и на прогулке чувствовать себя раскованно и свободно. Ребенок должен легко сам одевать и снимать одежду. 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.

Чтобы облегчить ребенку адаптацию в детском коллективе, следует обращать внимание на развитие его коммуникативных навыков задолго до поступления в детский сад.

Развитие навыков общения с детьми

1. Способствовать его контактам с детьми во дворе и дома.
2. Стارаться не вмешиваться в его общение с другими детьми (по крайней мере, пока нет открытого конфликта).
3. Создавать ему время от времени своего рода безопасные трудности (например, иногда над ребенком можно подтрунивать - добродушно. И чувство юмора развивается, и реакция на обзвывания в саду будет более спокойная). Необходимо научить малыша не пасовать перед проблемами, не бежать сразу за помощью, но и не отвечать на обиду упреждающей агрессией.

Развитие навыков общения со взрослыми

1. Подробности прогулки или поездки с кем-то из родителей непременно обсуждать дома (попросить ребенка рассказать другому родителю о прогулке).
2. Вводить запреты и правила, начиная с конца первого года жизни.
3. Не отгораживать ребенка от реальной жизни. Развивать его устойчивость к стресс-факторам, случающимся в повседневной жизни, способствовать формированию уверенности в себе.
4. Научить ребенка говорить «нет», особенно тем взрослым, которые предлагают ему неприемлемые для него вещи. Для безопасности ребенка важно научить его не идти за незнакомыми взрослыми и сообщать родителю о любом случае, когда кто-то его просит о чем-то «папе с мамой не говорить» - за этой просьбой может скрываться опасность. И сверстникам, которые могут его подбивать на какой-нибудь неблаговидный поступок, тоже нужно уметь отказать.

5. В общем, ребенка нужно учить думать и отвечать за свои поступки. В этом случае садик станет полноценным тренингом общения, подготовкой к школе и ко взрослой жизни в целом.

6. Осложняющим фактором адаптации будут конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают мироощущение своих родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому сверстники могут не принимать их в свой круг общения.

Помощь ребенку в адаптации к дошкольному учреждению

Адаптация - это приспособление организма и личности к новой обстановке, а для ребенка дошкольное учреждение, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Поэтому темпы адаптации у разных детей будут различны.

Залог успешного посещения ребенком садика - контакт родителей и воспитателей, умение и желание взаимно сотрудничать.

Стоит за несколько дней до поступления в садик познакомить с ним ребенка: показать игровую комнату, спальню, игрушки, продемонстрировать, как удобно мыть руки, сидеть за детским столиком, лазать по шведской стенке и т.д. Это «первое свидание» непременно должно быть окрашено теплым, участливым вниманием к новичку, уверенностью в его положительных качествах, умениях и знаниях и в том, что он со всеми новыми заботами непременно справится и будет чувствовать себя в садике как дома. В некоторых детских садах разрешают маме поначалу присутствовать вместе с ребенком. Иногда малышу разрешают приходить в детский сад со своей любимой игрушкой. Приспособление к детскому саду может осложниться из-за таких (по мнению взрослых!) мелочей,

как отсутствие любимой игрушки, с которой привык играть и засыпать ребенок, отсутствие «своего» места за столом и т.д.

Родителям необходимо проявлять живой интерес к успехам малыша, новым друзьями, заданиям, которые он выполняет, и трудностям, которые у него возникают, поощрять малыша в его успехах и помогать в адаптации.

Однако не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило, когда мама забирает малыша из детского сада - он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. Ребенок может соскучиться и по родителям - поэтому маме не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Надо позволить малышу посидеть на коленях у взрослого, расслабиться от прикосновений. Он может нуждаться в спокойной прогулке со взрослым, расслабляющей музыке.

Наиболее распространенный источник напряжения в период адаптации - это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побывать в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д.

Другой источник напряжения – повышенные требования к произвольной регуляции поведения, сдерживанию себя. В этом плане бывает полезным для разрядки предоставлять ребенку возможность «побеситься» дома. Рекомендуется побольше играть с малышом в подвижные эмоциональные игры. Если не разрядить напряжение, которое возникает у ребенка, чувствующего себя в саду скованно, напряженно, то оно может стать причиной невротических расстройств.

Наблюдая за малышом, взрослый почтвует, 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.

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 друзья и интересные занятия, а вечером идет с охотой домой.

Что делать, когда возникают трудности в адаптации

Родителям необходимо интересоваться, как ведет себя ребенок в группе, играет ли с другими детьми, легко ли сходится со сверстниками, умеет ли выполнять элементарные требования. В чем ребенку надо помочь, что подкорректировать дома. В большинстве случаев педагоги готовы поделиться с родителями такой информацией. Ведь наиболее успешно адаптация проходит тогда, когда и в группе, и в семье требования будут похожими. Например, если в группе принято аккуратное поведение за едой, а дома ребенку позволяет есть чуть ли не руками, в таком случае конфликты с педагогом и с товарищами по группе ребенку обеспечены. А вскоре может начаться «я в садик не хочу», капризы и так далее.

Если у ребенка возникли проблемы в общении с товарищами: его обзывают, или наоборот, он ведет себя слишком агрессивно, или лжет, то поможет обращение к подобранной по теме конфликта сказке, ролевой игре с куклами. Например, предложить робкому ребенку побывать Волком, а агрессивному – Красной шапочкой, тем самым воспитывается способность вчувствования в переживания другого. Затем роли можно поменять, чтобы ребенок смог выработать новые стратегии поведения, с учетом опыта, который он получил при вхождении в «чужую роль».

Влияет на адаптацию и возраст поступления ребенка в ДОУ. Дети 8 месяцев настороженно относятся к незнакомым людям, что проявляется в полной мере в яслях, если малыша приводят в дошкольное учреждение именно в этом возрасте. Годовалые дети и дети трех лет переживают нормативный кризис развития, который выражается, в частности, в проявлениях негативизма в отношении близких людей. Поэтому они могут давать бурные протестные реакции, капризничать, когда мама собирает в детский сад. В этом случае, надо интересоваться у воспитателей, как чувствует себя ребенок в группе: если малыш быстро успокаивается, оставшись без мамы, а вечером не хочет уходить из сада,

значит, адаптация идет благополучно и беспокоиться не о чем.

У некоторых особо чувствительных детей боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, так как стресс истощает его адаптивные ресурсы. Таких детей лучше подольше держать дома, посещая группы развития. А в садик отдавать ближе к 5 годам.

Случается, что именно мама, не способная найти свое место в жизни за границами заботы о малыше, испытывает особое удовольствие, когда малыш плачет и не хочет идти в детский сад, тем самым транслируя ему на подсознательном уровне свою заинтересованность в таком поведении.

У детей, у которых не были сформированы прежде теплые близкие контакты с родителями, адаптация наоборот происходит легко. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, в первые полгода жизни), тем более он будет коллективистски настроен в дальнейшем. Однако опасность здесь состоит в том, что первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытывать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания, ему будет трудно устанавливать отношения близкие, семейные, интимные.

Необходимо учитывать также темперамент ребенка. Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим и холерическим темпераментом. Холерики, особенно мальчики, нелегко переносят недостаток активности и движения в детском саду, где идеалом порой оказывается казарменный порядок и где не в меру принципиальные воспитатели делают бесчисленные замечания. Но труднее всего приходится медлительным детям. Флегматичные дети не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка и начинает его еще больше подстегивать, то эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше

затормаживается, становится еще более вялым, безучастным

Если адаптационный период затягивается, и имеют место трудности адаптации, проявляющиеся в вегетативных изменениях: плохой сон и аппетит, сниженное настроение, слезы (не просто капризы), постоянные болезни, то следует бить тревогу. Прежде всего, надо выслушать ребенка. Однако маленькие дети не всегда могут сформулировать свои мысли и чувства, но могут выразить их в процессе рисования, лепки, игры с куклами. Поговорите с воспитателями, с медсестрой, обратитесь к психологу.

Итак, причины плохой адаптации могут быть разные: во-первых, есть дети, которые нуждаются в особых условиях, во-вторых, причина может лежать в поведении воспитателя, не способного принять ребенка и помочь ему, в-третьих, трудности могут возникнуть из-за поведения родителей, когда ребенок испытывает внутреннюю тревогу из-за разногласий и неблагополучной атмосферы в семье.

Если настроение ребенка вызывает опасение, следует расспросить его о тех возможных проблемах, которые были в саду. Понятно, что вовсе не обязательно «собирать компромат» на работников садика, но если ребенок на что-то пожаловался – то на это стоит обратить внимание. Естественно, дети излагают свою точку зрения на происходящее не всегда объективно; иногда откровенно могут оклеветать воспитателя (ну вот не хочется ходить в садик, потому что там пропадает его избалованность и исключительность, и он делает все, чтобы мама его оттуда забрала); случается, что дети просто фантазируют. Поэтому всегда стоит выяснить подробности у воспитателей (не сразу обвинять, а именно выяснить).

Приходя за ребенком, мама присматривается не только к тому, с кем и как играет ребенок, но и как общается с детьми педагог. Можно несколько раз прийти за ребенком «в неурочное время» - и если порой из-за двери слышен крик педагога, причем не раз и не два, и к тому же это подкрепляется неоднократными обоснованными жалобами ребенка, тогда следует сделать соответствующий вывод.

Известно, что легче адаптируются дети общительных, контактных родителей, которые в детстве сами не испытывали проблем с детским садом. Подтверждается и обратная картина: если оба родителя не отличаются общительностью, ребенок не особенно тянется к сверстникам и предпочитает играть один.

В случае, если адаптация ребенка проходит тяжело и затягивается, надо подумать, возможно, лучше подождать с детским садом общего типа до 4-5 лет или отдать малыша в игровую группу, где детей немного и есть специалисты, помогающие малышам адаптироваться. При этом не стоит выбирать группу, где, «в порядке ускорения» учат малышей иностранному языку и чтению в ущерб играм, общению, эмоциональному развитию. В сложных случаях родители могут и должны обращаться к психологам и психоневрологам, которые работают как в детских садах, так и медико-психолого-педагогических центрах системы образования.