

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА К ДОШКОЛЬНОМУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ

В детский сад идти пора!

Ваш малыш подрос. Он узнаёт родителей, улыбается, сидит, берёт игрушки, лепечет, начинает говорить, рассуждать, общаться. Какое счастье! Сам начинает кушать, улыбаться, научился пользоваться ложкой! Пришла пора идти в детский сад. Ребёнок должен знать, что на свете есть и другие дети.

Многие из родителей волнуются, тревожатся о том, будет ли хорошо ребёнку в детском саду, не начнёт ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании с родителями. Иными словами, насколько успешно ребёнок сможет адаптироваться, то есть приспособиться к среде детского сада, к его условиям. Эти опасения не случайны. Когда малыш приходит в детский сад, многое в его жизни резко меняется: режим дня, температура помещения, требования к одежде, характер питания, воспитательные воздействия, стиль общения с окружающими. И всё это происходит одновременно. Период адаптации к детскому саду требует от ребёнка большого нервного напряжения, ребёнок испытывает внутренний дискомфорт, который приводит к капризам, истерикам, отказам от еды, сна, общения со сверстниками, болезням. Отрыв ребёнка от дома, родных, встреча с новыми взрослыми могут стать для ребёнка психогенным фактором, стрессом. Малыш воспринимает эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Появляются нежелательные для его возраста привычки (снова начинает сосать палец, грызть ногти).

Трудности в адаптации испытывают чрезмерно опекаемые в семье дети, дети, у которых не привиты элементарные навыки самообслуживания, самостоятельности. Родители, не смотря на стремление ребёнка сделать что-то самостоятельно, стараются помочь ему – так быстрее, меньше хлопот. Плохо приспособляются к коллективной жизни дети, которые не знают родительского «нельзя». Ребёнок, у которого дома не тренируется способность тормозить свои желания, с трудом усваивает и выполняет правила поведения, взаимоотношений, приучение к которым начинается с первого дня пребывания в детском саду. Влияет на адаптацию тип темперамента ребёнка. Замечено, что быстро и легко привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медленны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание, поручение.

Чтобы период адаптации прошёл для малыша менее болезненно, очень важно осуществить плавный переход из семьи в детский сад. **Как подготовить ребёнка к поступлению в детский сад?** Этот вопрос должен волновать всех родителей, но, к сожалению, его задают родители большей частью слишком поздно, когда непосредственно сталкиваются с трудностями привыкания или когда до первого посещения детского сада остаётся совсем мало времени. Поступление в детский сад должно стать серьёзным шагом для всей семьи. И надо готовиться к этому новому этапу в жизни малыша тоже всей семьёй.

Наш детский сад практикует систему действий в преадаптационный период, которые направлены:

- на установление доверительных отношений с родителями и детьми;
- на обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья малышей;
- на подготовку ребёнка к посещению детского сада.

Мы советуем для начала посетить детский сад родителям и обсудить предстоящее событие в жизни сына или дочери и их готовность к этому. Знакомим родителей с организацией воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. В ходе первой встречи происходит юридическое оформление документов между родителями ребёнка и дошкольным учреждением, а также начинается знакомство с особенностями психофизического и личностного развития малыша. Организовать своё посещение дошкольного учреждения родители должны за полгода до поступления малыша в детский сад.

Для того чтобы помочь ребёнку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, необходимо максимально приблизить распорядок дня дома к режиму в детском саду. При этом важно упорядочить часы сна, питания, бодрствования, при проведении режимных процедур поощрять и развивать детскую самостоятельность. Желательно познакомиться с меню детского сада и приучать малыша к блюдам, включённым в него. Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта, нужно заранее приучать к горшку, отучить от соски.

Для предупреждения болезней, которые часто сопровождают вступление в новую жизнь малыша, необходимо его закалять. Хождение босиком в помещении – самый простой и эффективный способ. Он укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры. Постепенно надо приучать ребёнка к холодному питью. Нельзя забывать о витаминных комплексах для детей и гомеопатических препаратах длительного действия для профилактики ОРВ и гриппа. Когда ребёнок приходит в детский сад, ему предстоит знакомство не только с детьми и взрослыми, но и с массой самых разнообразных возбудителей болезни. Какой бы крепкой ни была иммунная система ребёнка, это очень большая нагрузка. Поэтому рекомендуется в первый месяц посещения детского сада соблюдать маршрут «дом-сад». Не надо ходить в гости, посещать массовые мероприятия. Такой строгий порядок поможет иммунной системе ребёнка познакомиться со всеми болезнетворными существами и при этом не заболеть. Нарушение данного правила может привести к сильным иммунным сбоям, вплоть до пневмонии на первой неделе посещения (вне зависимости от погоды).

Вхождение ребёнка в детский сад должно быть постепенно: вначале нужно привести его в группу, познакомить с воспитателем, со сверстниками, посмотреть вместе с ним игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем несколько дней пребывания в детском саду должно ограничиться до двух часов, далее до дневного сна. В дальнейшем, в зависимости от состояния ребёнка, это время увеличивается. В период привыкания к детскому саду важно учитывать, что, находясь в группе, малыш чувствует себя скованно и вынужден сдерживать эмоции, что приводит к внутреннему напряжению, которое, если не разрядить, может стать причиной невроза. Поэтому дома, в привычной для вас обстановке, играйте с детьми в весёлые подвижные игры, старайтесь в полной мере выражать свои эмоции и учить ребёнка выражать их. Опираясь на опыт работы по адаптации малышей, советуем приносить из дома любимую игрушку. Это обеспечивает психологический комфорт и создаёт для ребёнка фон уверенности.

Для успешной адаптации ребёнка к условиям детского сада необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, положительное отношение к нему. Избегайте обсуждения при ребёнке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом. Планируйте своё время так, чтобы в первый месяц посещения ребёнком детского сада у Вас была возможность не оставлять ребёнка надолго в саду. Советуем родителям внимательно прислушиваться к советам педагогов, принимать к сведению их консультации, наблюдения и пожелания. Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Приход ребёнка в детский сад может стать для него радостным событием, если вы ему вовремя поможете.

Подготовила материал социальный педагог Сайфулина Л.В.