

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 г. Вязьмы Смоленской области

Советы педагога-психолога

Адаптация ребёнка в детском саду

Подготовила
педагог-психолог А.С. Литвиненко

Вопрос об определении ребенка в детский сад, когда он подрастает, становится очень важным для каждой семьи. Однако взрослым необходимо знать, как помочь малышу пройти период адаптации, который заключается в плавном переходе от семейной домашней атмосферы к условиям дошкольного учреждения.

Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечеров дома, другие соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

- Тревога, связанная со сменой обстановки (*ребёнок до 3 лет ещё нуждается в усиленном внимании*). При этом, из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство (встречает, пусть и доброжелательных, но чужих людей, и режима (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал). В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и, вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

- Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой.

- Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.

- Личное неприятие контактирующих с вашим малышом взрослых. Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребёнка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи, соответствующий режиму ДОУ).

- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился. Придерживаясь данного совета все режимные моменты в группе не вызовут у вашего ребенка реакции протеста, что в свою очередь положительным образом скажется на его поведении.

- Желательно дома укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (*данный период индивидуален для каждого ребёнка*). Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше. -Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления (*если ваш малыш сможет с вами объясниться*). Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Типичные ошибки родителей

Родители, отдавая ребёнка в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. В первую очередь это психологическая неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребёнка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. От старших требуются только терпение и помощь. В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что ребёнок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца.

Ещё одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Забота об общественном мнении, волнение, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего, нужно успокоиться, дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Мы рекомендуем, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился. Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Рекомендации родителям по подготовке ребёнка к детскому саду.

1) Каждый день оставляйте время на беседы с ребёнком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети гуляют и играют, маме надо заняться делами семьи).

2) Заранее спланируйте прогулку на территории детского сада. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада.

3) С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подросток и готовится ходить в детский сад.

4) Ещё до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в детском саду, что там делают дети и кто такие воспитатели.

5) Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей.

6) Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тёте. Научите ребёнка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.

7) Поиграйте с ребёнком дома в игру «детский сад». Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив — вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.

8) Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу.

9) Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребёнка. Иногда нам кажется, что у нас очень хороший ребенок. И делаем спасительный вывод: педагоги несправедливы, а дети — глупые, невоспитанные. Чтобы избежать этого, а также чтобы правильно строить семейную педагогику, надо знать возрастные психологические особенности своих детей. Тогда вы сможете сравнивать возможности и достижения вашего ребенка с требованиями возраста, его сензитивность (*наиболее благоприятные и оптимальные периоды*) для развития каких-то сторон, качеств и свойств личности.

Зачастую можно услышать от родителей такую фразу: «Я знаю, что нужно моему ребенку!». Такие родители строят жизнь ребенка по своему образцу, а потом удивляются, что эта жизнь не удалась.

Родители полностью считают себя властителями будущей жизни ребенка. Как только ребенок заявляет о себе как о личности, возникает проблема. А чему? Потому что многие родители не способны сказать себе: Это мой ребенок, но у него свои ценности, мой долг помогать их реализовать. Родители видят свою задачу в другом: я сделаю его жизнь такой, чтобы он был счастливым!

Родители исходят из того, что ребенок, даже взрослый, не имеет главного — жизненного опыта, а у родителей он есть, и они могут помочь сыну или дочке избежать ошибок. Психологи, изучая мотивы и цели, которые ставили в своей системе воспитания родители, выяснили, что преобладал следующий мотив: «Пусть мой ребенок реализует то, что мне не удалось осуществить!». А когда же у сына или дочери жизнь не получается, родители ищут виноватых в образовательном учреждении, на улице, среди друзей, но не думают, что виноваты сами.

Чтобы воспитать человека, НУЖНО!

1. Принимать ребенка таким, каков он есть, чтобы при любых обстоятельствах он был уверен в неизменности вашей любви к нему.
2. Стремиться понять, о чем он думает, чего хочет, почему ведет себя так, а не иначе.

3. Внушать ребенку, что он все может, если только поверит в себя и будет работать.
4. Понимать, что в любых проступках ребенка следует винить, прежде всего, себя.
5. Не пытаться «лепить» своего ребенка, а жить с ним общей жизнью: видеть в нем личность, а не объект воспитания.
6. Чаще вспоминать, какими были вы в возрасте вашего ребенка.
7. Помнить, что воспитывают не ваши слова, а ваш личный пример.

Нельзя!

1. Рассчитывать на то, что ваш ребенок будет самым лучшим и способным. Он не лучше и не хуже, он другой, особенный.
2. Относиться к ребенку как к сбербанку, в который родители выгодно вкладывают свою любовь и заботу, а потом получают ее обратно с процентами.
3. Ждать от ребенка благодарности за то, что вы его родили и выкормили: он вас об этом не просил.
4. Использовать ребенка как средство для достижения пусть самых благородных, но своих целей.
5. Рассчитывать на то, что ваш ребенок унаследует ваши интересы и взгляды на жизнь (*увы, они генетически не закладываются*).
6. Относиться к ребенку как к неполноценному человеку, которого родители могут по своему усмотрению лепить.
7. Перекидывать ответственность за воспитание на **педагогов, бабушек и дедушек**.

Как отвечать на детские вопросы?

1. Отнеситесь к вопросам детей с уважением, не отмахивайтесь от них.
2. Внимательно вслушайтесь в детский вопрос, постарайтесь понять, что заинтересовало ребенка в том предмете, явлении, о котором он спрашивает.
3. давайте краткие и доступные пониманию дошкольника ответы, избегайте сложных слов, книжных оборотов речи.
4. Ответ должен обогатить ребенка новыми знаниями, побудить к дальнейшим размышлениям и наблюдениям.
5. Поощряйте самостоятельную мыслительную деятельность ребенка, отвечая на его вопросы встречным: «А ты думаешь как?»
6. В ответ на вопрос ребенка постарайтесь вовлечь его в наблюдения за окружающей жизнью, перечитать книгу, рассмотреть вместе с вами иллюстративный материал.
7. Отвечая на вопрос ребенка, воздействуйте на его чувства. Воспитывайте в нем чуткость, тактичность к окружающим людям.
8. Если ответ на вопрос не доступен пониманию ребенка, не бойтесь ему сказать: «Пока ты еще мал. Пойдешь в школу, научишься читать, узнаешь многое и сможешь сам ответить на свой вопрос.