(cc) BY

Никифорова Елена Алексеевна
воспитатель
МБДОУ «Д/С №182 ОВ с приоритетным
осуществлением деятельности по познавательно-
речевому развитию детей»
г. Чебоксары Чувашской Республики
г. Чебоксары, Чувашская Республика

АДАПТАЦИЯ КАК ПО МАСЛУ

Аннотация: *в статье рассмотрена тема адаптации. Автор отмечает, что основная роль в успешной адаптации ребёнка в детском саду ложиться на плечи воспитателя.*

Ключевые слова*: адаптация, ребенок, детский сад, воспитатель.*

Процесс привыкания малыша к детскому саду напрямую зависит от родителей. Многолетний опыт показывает, что к поступлению ребенка в детский сад необходимо готовиться заблаговременно. Многие родители, к сожалению, только сталкиваясь с трудностями привыкания ребенка к детскому саду, узнают, что ребенка надо было подготовить. А продумать надо до мелочей. Чтобы помочь своему ребенку легко привыкать к детскому саду по возможности надо расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, выказывать положительное отношение к ним. Всегда играть рядом с ребенком, играть в совместные игры. Полезно посещать с ребенком детские парки и площадки, приучать малыша к игре в песочницах, на качелях, на новогодних праздниках, ходить на дни рождения друзей. Необходимо все время наблюдать, как малыш себя ведет: стесняется или конфликтует, уединяется или дерется, или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован. Важно, чтобы начало посещений детского сада не было первым опытом общения со сверстниками и первого самостоятельного пребывания без родителей. Очень полезно посещать бабушек и дедушек, братиков, сестричек, знакомых с детьми. Полезны будут также «детские комнаты», где с малышами

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

занимается педагог: вначале с мамой, а потом постепенно и без нее. Занятия в детских центрах также окажут очень большую помощь для дальнейшей успешной адаптации.

Будет просто замечательно, если своя группа комплектуется летом. Если педагогов заменяют, а группы объединяются, то пользы от такого посещения будет мало. Адаптировать ребёнка должны знакомые люди и постоянные педагоги. Именно летом одежда детей легкая и малышам легче одеваться самостоятельно, справляться с пуговичками и застежками, липучками и шнурками. А самое главное летом дети много времени проводят на улице: играют в подвижные игры, возятся в песочке. Тут и свежий воздух, и манящий песок для малышей, много условий для наблюдения за окружающим миром. Все это снижает эмоциональную нагрузку от большого коллектива и раскрепощает ребенка. Плачущих детей тут редко встретишь. Очень важен психологический настрой самих родителей! Мама и папа сами должны быть готовы к тому, что ребенок пойдет в детский сад. Также необходимо задолго до поступления в детский сад поменять домашний режим на детсадовский и четко ее соблюдать.

Очень важно, чтобы еще задолго до поступления ребенка в детский сад были устранены отрицательные привычки у ребенка (соски, подгузники и т. д.). Легко привыкают те дети, которые имеют элементарные навыки самообслуживания – просятся на горшок, самостоятельно пьют из чашки, пользуются ложкой, активно участвуют в одевании, умывании.

Мне кажется, было бы хорошо, если бы эти памятки молодым родителям раздавали еще в детской поликлинике. Ведь посещают же они своего участкового педиатра! Тогда родители успели бы отлично подготовить ребенка к детскому саду, и адаптация прошла бы «как по маслу».

Вот некоторые рекомендации родителям:

1. Чтобы адаптация проходила безболезненным и коротким необходимо заранее знакомить малыша с будущим воспитателем. Для этого мама может приводить его на дневную прогулку. Очень важно, чтобы ребенок видел, как родители приходят за детьми.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Первую неделю ребенка приводят к девяти часам, чтобы он не видел слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой. Желательно, чтобы ребенок был накормлен, потому что многие малыши отказываются кушать в непривычной для них обстановке. Мама находится в группе вместе с ребенком, чтобы он чувствовал себя спокойнее. После утренней прогулки мама забирает ребенка домой;

3. Вторую неделю ребенок остается в группе в течение такого же времени, что и в первую, но уже без мамы. Мама приходит к концу утренней прогулки, и ребенок обедает в ее присутствии.

4. Третью и четвертую неделю ребенок уже может остаться на дневной сон. Родители могут забрать его сразу, как только он проснется.

5. Если ребенок – единственный в семье, часто болеет или 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 до прогулки вернуться домой. Время пребывания в саду увеличивать постепенно

6. В одной возрастной группе адаптацию могут проходить одновременно не более 2-х неорганизованных детей.

Общие рекомендации родителям в период адаптации:

1. Необходимо настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень замечательно, что он дорос до сада и стал таким большим.

2. Уходя, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

3. Скажите честно ребёнку, куда и зачем Вы идёте спокойной, уверенной интонацией. Ни в коем случае не обманывайте малыша. Если Вы сказали, что пошли в магазин – покажите ребёнку покупки…

4. Скажите точно ребёнку, когда Вы вернётесь. Например: «Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь». По приходу обязательно скажите: «Я пришла, я всегда тебя так же буду забирать. Я люблю тебя».

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

6. Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы этот ребенок всегда приходил в группу первым и сам встречал других детей. Таким образом, он почувствует себя «хозяином». Это вселяет в него уверенность.

7. Не стоит в присутствии ребенка говорить плохо о детском саде. Всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.

8. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

9. Щадить его ослабленную нервную систему.

10. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

11. Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

12. Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

13. Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

14. При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.

15. При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Отмечу самые распространенные родительские ошибки и промахи, которых надо избегать:

1. Родители идеализируют садик. Зачастую мамы и папы, рассказывая ребенку о детском садике, не жалеют розовых красок. По их словам, там у ребенка будет самая уютная кроватка, самая вкусная еда и дети, которые только и ждут, чтобы поделиться с игрушками.

2. Рассказывают о садике ужасы. Не надо расписывать жизнь в садике в черных красках: дети будут драться и отнимать игрушки, кусаться, могут толкнуть и т. д. Иначе ребенок во всем может видеть источник опасности. И это совсем не поможет ему привыкнуть к новой обстановке.

3. Уходят тайком. Есть мамы, которые считают, что если ребенок не заметит ее уход, то не будет переживать. Но ведь, повернувшись и не увидев маму, ребенок с ужасом решит, что мама его бросила. И будет горько плакать. А потом целый день мучительно думать: придет за ним мама или нет. Лучше крепко обнять малыша, сказать, что вы его очень любите, что обязательно вернетесь, чтобы забрать, затем уходить быстро, не мешкая. Долго расставаться не надо. А вечером обнять ребенка, сказать, что вы очень соскучились по нему, и обязательно сказать, что теперь уже вы пришли его забрать из детского сада.

4. Не готовят ребенка к новому режиму. Собираясь отправлять ребенка в садик, нужно заранее узнать, какой распорядок его ждет. И уже за несколько месяцев начинать постепенно переводить на него малыша.

5. Ругают своего малыша. А, как быть, если воспитатель и другие родители жалуются на вашего ребенка? Ни в коем случае не начинать кричать на него, а тем более шлепать при всем народе. А вот дома доходчиво объясните ребенку, почему его поведение было неправильным.

6. Ждут от детского садика слишком многого. Конечно, в детском саду проводятся различные занятия, тематические игры и другие развивающие занятия. Но, не нужно надеяться, что, отдав ребенка в детский сад, с ним можно дома не заниматься.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

7. Задаривают ребенка. «Будешь себя хорошо вести – куплю подарок» – говорят многие мамы и папы. Во-первых, это совсем не гарантирует, что ваш ребенок не будет шалить. А во-вторых, малыш быстро «войдет во вкус» и будет требовать новых вещественных поощрений.

Хочется отметить, что основная роль в успешной адаптации ребёнка в детском саду ложиться на плечи воспитателя. Важно, чтобы сами родители прислушались советам и рекомендациям воспитателей. Именно воспитатель создает атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Воспитателю важно сформировать эмоциональный контакт с каждым малышом, завоевать доверие у ребенка. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация. И тогда по вечерам ребенок не захочет уходить из детского сада домой. Он обязательно скажет маме: «Ты уже пришла?! Но ведь еще не вечер!». Всё зависит от его профессионализма, чуткости, умения найти подход к каждому ребёнку, уметь сопереживать, успокоить, выслушать его – все это должен уметь настоящий воспитатель. Всего наилучшего!

Список литературы

1. Заводчикова О.Г. Адаптация ребенка в детском саду: взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи» пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 2007.

2. Кирюхина Н.В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ: Практическое пособие. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2006.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)