ПЕРВЫЙ РАЗ В ДЕТСКИЙ САД

И вот все позади: и семейные советы с бурным обсуждением того, когда идти ребенку в сад, и надо ли вообще туда идти, выбор детского сада, сбор документов, хождение по врачам, наконец, ребенок устроен.

Родителям в предвкушении новой жизни, новых возможностей, после пережитого напряжения так хочется верить, что все трудности позади.

Если бы это было так! Часто случается, что для многих родителей наступает пора разочарования: детские слезы, капризы, отказы идти в сад, бесконечные болезни, невысказанные претензии и обиды в адрес воспитателей.

Можно ли избежать этих неприятных переживаний? Как помочь себе и ребенку справиться с новой ситуацией? За что несет ответственность коллектив детского сада, а за что родители?

ДИНАМИКА АДАПТАЦИИ

Когда ребенок отделяется от семьи и идет в детский сад, жизнь и взрослых и детей значительно меняется. Потребуется какое-то время для того, чтобы семья приспособилась к новым жизненным обстоятельствам. Обычно время приспособления условно разделяют на три периода: острый, подострый компенсационный. Самые серьезные трудности ожидают семью в острый период. Это моменты первого столкновения с неизвестным, новым. Это новая, часто неожиданная эмоциональная реакция, как ребенка, так и его родителей. Поведение ребенка в это время очень тревожит родителей, потому что малыш может капризничать, плохо есть и спать, он может быть агрессивным или подавленным и безутешно плакать.

Часто бывает, что ребенок как бы забывает много из того, чему он научился: он хуже говорит, становится менее самостоятельным, чаще оказывается мокрой его постель. Но самое печальное – это бесконечные простуды. Родители в растерянности, бывает, что их эмоциональная реакция на поведение ребенка только усугубляет ситуацию. Родители часто не могут помочь малышу, поскольку не знают, как лучше поступить в новой ситуации. Взрослые оказываются втянутыми в экспериментирование, они пробуют по-разному влиять на ребенка. Требуется время, чтобы найти нужное решение. Родителям приходиться перестраивать привычный образ жизни, подстраиваться под режим детского сада. Для всех семей острый период адаптации индивидуален. Он может иметь разную длительность.

Легкая адаптация - около месяца требуется семье, чтобы приспособиться к новым условиям.

Адаптация средней тяжести - семья приспосабливается за два месяца.

Тяжелая адаптация - требуется три месяца.

Очень тяжелая адаптация - около полугода и более. Встает вопрос - стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он не «садовский» ребенок?

После преодоления трудностей поведение ребенка нормализуется, он возвращает себе утерянные в острый период достижения. Это подострый период. Его сменяет очень приятное время и для ребенка, и для родителей, и для воспитателей. В первую очередь, это возросшая самостоятельность, развитие речи, коммуникабельность. Малыш демонстрирует новые знания и умения. Ему нравится ходить в детский сад.

Значительно снизить напряженность острого периода адаптации возможно за счет выполнения нескольких правил:

- ✓ правильно организовать период подготовки к детскому саду;
- ✓ провести процедуру диагностики возможной адаптации;

- ✓ осуществить постепенное введение ребенка в группу детского сада (*см. алгоритм прохождения адаптации*);
- ✓ учесть стандартный пакет рекомендаций специалистов детского сада;

Диагностика возможного уровня адаптации ребенка проводится через:
- ✓ определение уровня социального развития ребенка;
- ✓ определение особенностей семейного воспитания.

Обращая внимание, как малыш адаптируется к новой ситуации, можно предположить, что поведение ребенка в незнакомой обстановке (например, в кабинете психолога) продемонстрирует нам модель его типичного поведения по освоению нового пространства и установлению отношений с новыми для малыша людьми. Всем своим поведением ребенок покажет то, как он будет осваиваться в группе детского сада, как будет устанавливать отношения с другими детьми и взрослыми. Именно в такие моменты можно увидеть проблемы малыша, распознать типичные механизмы его приспособления. Первые минуты пребывания ребенка в кабинете психолога дают самую важную информацию о нем и о его взаимоотношениях с родителями: Как ребенок входит в кабинет, он заходит сам или его подталкивают в спину, либо тянут за собой родители? Как реагирует на незнакомого человека и на новое помещение? Проявляет ли активность, стремится ли исследовать окружающий мир или не отходит от мамы? Способен ли ребенок занять себя? Сумеет ли в данных обстоятельствах развернуть игровые действия? Оценивается уровень развития активной речи ребенка, частота обращений за поддержкой к родителям. Придерживается ли ребенок общих правил и норм? Как реагирует на введение ограничений, на замечания и поощрение, на изменение тона речи собеседника? Проявляет ли инициативу, предлагая игрушку взрослому или привлекая внимание взрослого к чему-либо? Обращается ли за помощью к взрослому? Надолго ли может сосредоточиться на одном предмете или переходит от предмета к предмету, ни на чем не задерживаясь.

ПРОГНОЗ ВЕРОЯТНОЙ СТЕПЕНИ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА

1. Легкая адаптация. Ребенок спокойно входит в новое пространство. Внимательно осматривается, прежде чем остановить свое внимание на чем-либо. Он сморит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребенок вступает в контакт по своей инициативе, умеет обратиться с вопросом к другому человеку, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заместители. Например, понарошку кормит куклу, способен длительное время удерживать внимание на одной игрушке, его речь развита, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительна, эмоции легко распознаются. Ребенок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них свое поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним. У ребенка сформированы элементарные бытовые навыки. Он самостоятельно использует горшок, надевает и снимает одежду, самостоятельно ест, пользуясь столовыми приборами, пьет из кружки. Родители доверяют своему ребенку, не контролируют его поминутно, не опекают, не указывают, что ребенку нужно делать, хорошо чувствуют его настроение. Поддерживают малыша в случае необходимости. Родители уверены в себе, с доверием относятся к специалистам, готовы к сотрудничеству, проявляют инициативу и самостоятельность.

2. Адаптация средней тяжести. Ребенок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями незнакомого взрослого, либо через включение телесных ощущений. Напряженность первых минут постепенно спадает. Ребенок может вступать в контакт

по своей инициативе. При помощи взрослого может развернуть игровые действия. Речь развита как в пределах нормы, так и незначительно ниже ее. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может иногда нарушить установленные правила и нормы поведения (экспериментирование). Элементарные бытовые навыки практически сформированы. Родители часто не доверяют ребенку, пытаются дисциплинировать малыша. Делая ему замечания: «Не бери без спроса. Не разбрасывай игрушки. Веди себя хорошо». Такие родители редко находятся в слиянии с ребенком. Со специалистом они могут держаться на дистанции. Как правило, советы и рекомендации принимают, задавая много вопросов, избегая высказывать свою точку зрения.

3. Тяжелая адаптация. Контакт с ребенком удается установить только через родителей. Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем не задерживаясь. Не может развернуть игровых действий. Выглядит встревоженным, замкнутым. О развитии речи можно узнать только со слов родителей. Замечание или похвала специалиста оставляют ребенка либо безучастным, либо он пугается и бежит за поддержкой к родителям. Элементарные бытовые навыки практически не сформированы. Родители либо игнорируют потребности ребенка, либо чрезмерно опекают его во всем, находясь в слиянии с малышом. Чаще всего сами родители очень тревожные и воспринимают встречу со специалистом, как экзамен. Таким родителям показана работа с психологом.

4. Очень тяжелая адаптация. С ребенком за время первой встречи специалисту не удается установить контакта. Родители находятся в слиянии с ребенком. Сомневаются в том, что он сможет освоиться в детском саду. Или слишком авторитарны, вступают в конфликты со специалистами, демонстрируют свою сверх компетентность во всех вопросах.

Родителям детей с прогнозируемой тяжелой и очень тяжелой степенью адаптации рекомендуется ***минимизировать время пребывания ребенка в детском саду***. Первые две недели такие дети приходят только на прогулку. Далее после прогулки, один, два раза в неделю на консультацию к психологу. После консультации мама с ребенком могут поиграть в группе. К этому моменту других детей группы уже разбирают родители, и у воспитателей появляется возможность больше времени уделить такому малышу. Для родителей очень важно постараться установить добрые доверительные отношения с воспитателями группы.

СТАНДАРТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

1. Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим и в какое время. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями.

2. Правильно организуйте период подготовки ребенка и себя к детскому саду. Проконсультируйтесь со специалистами. Организуйте мероприятия или посетите места, где ваш ребенок сможет проявлять самостоятельность, общаться со сверстниками, а вы сможете понаблюдать за тем, как он это делает. Это могут быть центры раннего развития, детские площадки, дни рождения и пр.

3. Поощряйте самостоятельность ребенка, не старайтесь сделать все за него. Рассчитывайте время таким образом, чтобы была возможность подождать, пока ребенок самостоятельно наденет носки, застегнет ботинки, доест кашу, вымоет руки. Дождитесь, пока ребенок опишет вам предмет, который ему необходим или место его расположения. Не предвосхищайте его ожидания. Чем более «я - сам» может ребенок, тем более успешен он будет в детском саду и в жизни.

4. Сформируйте у ребенка навыки. К детскому саду малыш должен уметь самостоятельно пользоваться горшком и желательно носовым платком, надевать и снимать легкую одежду, кушать ложкой, пить из кружки, попросить о помощи, играть с игрушками, ложиться спать. Прививайте привычку ежедневно заниматься чем-либо интересным, читайте книжки, рисуйте, лепите из пластилина, играйте. Формируйте познавательный интерес. Не отнимайте у ребенка желание узнавать новое, все трогать, экспериментировать.

5. Если вы понимаете, что навыки и состояние психофизического здоровья вашего ребенка соответствуют тому, чтобы пойти в детский сад, расскажите ребенку, что такое детский сад, сформируйте позитивное представление, почему вы хотите, что малыш туда пошел.

6. Часто напоминайте, как ребенку повезло, что его приняли в детский сад и что осенью он обязательно туда пойдет. Рассказывайте об этом в присутствии родных и близких, демонстрируйте положительные примеры и тех детей, которые уже успешно прошли этап привыкания к детскому саду.

7. Подробно рассказывайте ребенку о режиме детского сада, что будет сначала, а что потом, чтобы ребенка не пугала неизвестность, спрашивайте его, что он запомнил. Когда ребенок увидит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он будет чувствовать себя увереннее.

8. Обсудите с ребенком все возможные трудности, например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи…. Если захочешь в туалет…» и т.д. Не пугайте ребенка детским садом.

9. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Если вы проводите с ним меньше времени, компенсируйте это качеством общения. Разработайте вместе с ребенком несложную схему прощания, чтобы ему было не так сложно вас отпустить. Никогда не обманывайте ребенка, приходите в обещанный час. Не раздражайтесь, если поведение ребенка будет не всегда таким, каким вы его ожидали. Наберитесь терпения.

10. Помните. Что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

11. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Сверстники в группе могут быть не так доброжелательно настроены, как вам бы этого хотелось. У них могут быть на это вполне уважительные причины. Проясняя тревожащую вас ситуацию, избегайте критических замечаний в адрес других детей или сотрудников детского сада.

12. Заранее продумайте гардероб своего малыша, одежда должна быть удобной, свободной из натуральных материалов, легко застегиваться, стираться и быстро высыхать. На первое время желательно запастись большим количеством маек и футболок, а также нагрудником. Нарядные платья пригодятся позже. Для ясельного возраста - чем проще, тем лучше.

АЛГОРИТМ ПРОХОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ

Первая неделя

Ребенок находится в детском саду 1,5 - 2 часа. Мама приходит за ребенком перед прогулкой.

Цель: заложить основы доверительного отношения к посторонним взрослым, симпатии к воспитателю; способствовать эмоциональному восприятию сверстников; подробно познакомить с расположением помещений в группе; выработать привычку принимать пищу за общим столом, пользуясь помощью воспитателя, гулять под наблюдением мамы.

Вторая неделя

Ребенок находится в детском саду 2-3 часа. Мама приходит за ребенком к концу прогулки.

Цель: установить индивидуальный эмоциональный контакт с ребенком; способствовать развитию игры рядом; побуждать к самостоятельным действиям; закреплять умение ориентироваться в помещениях группы, находить предметы личного пользования (с помощью взрослого или опираясь на индивидуальную картинку); формировать привычку принимать пищу за общим столом самостоятельно (под наблюдением воспитателя); поддерживать положительный эмоциональный настрой ребенка на прогулке в отсутствие мамы.

Третья неделя

Ребенок находится в детском саду без мамы с 8.00 до 12.30.

Цель: приучать ребенка к самостоятельному приему пищи; обеспечить постепенное привыкание к режиму дня; привлекать к совместным играм; учить слышать голос воспитателя, откликаться на его призыв, просьбу; подробно знакомиться со спальной комнатой, своей кроваткой, формировать навыки самообслуживания, побуждать к выполнению гигиенических процедур с помощью взрослого.

Четвертая неделя

Ребенок остается в детском саду на дневной сон. Мама забирает ребенка сразу после сна.

Цель: обеспечить физический и психологический комфорт ребенка в группе; развивать уверенность в своих возможностях, пробуждать активность, самостоятельность, инициативу; развивать чувство сопереживания, желание помочь вновь прибывшим детям; подготовить ребенка к расширению круга общения – с другими сотрудниками детского сада, со старшими детьми; поощрять самостоятельность при выполнении гигиенических процедур.

Пятая неделя

Ребенок находится в детском саду в течение всего дня (с 8.00 до 17.00).

ДЛЯ ВНИМАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Ваш ребенок впервые пошел в детский сад, у него, как и у Вас, начинается адаптационный период. Новая обстановка, непривычный распорядок дня, режим, правила, присутствие большого количества незнакомых детей, шум и т.д. Все это может быть стрессогенными факторами, на которые каждый ребенок реагирует по-разному. Кто-то дерётся, отбирая «свое», кто-то плачет, кто-то падает, потому что еще плохо удерживает равновесие и на всех этих «неваляшек» только одни руки одного воспитателя. Поэтому:

- ✓ **Уважаемые родители, пожалуйста, одевайте своего ребенка в удобную, как для самого ребенка, так и для воспитателя, легко снимаемую и одеваемую одежду, с учётом температуры помещения.**
- ✓ **Строго следите за режимом сна и отдыха дома, чтобы ребенок хорошо высыпался.**
- ✓ **Создавайте теплые эмоциональные отношения с ребенком до прихода и после него. Старайтесь обращать внимание ребёнка на наиболее интересные для него моменты, тем самым Вы повысите привлекательность посещения группы.**
- ✓ **Не сомневайтесь и не бойтесь, дети легко считывают наши чувства.**

Все дети проходят через это и Ваш ребенок обязательно с этим периодом успешно справится!

✓**Не заходите в группу, когда забираете своего ребенка, т.к. другие дети на этапе адаптации также жадно ждут свою маму и при виде Вас начинают плакать. Постучите тихонько, и воспитатель незаметно для других выведет вашего ребенка.**

✓**При встрече хвалите его за «совершенный им подвиг» и не ругайте за возможные в этом периоде капризы, постарайтесь оставаться всегда спокойными и проявите терпение.**

Наверняка вас волнуют многие вопросы: как ел, как спал, как себя ведет, получается у Вас или нет и т.д.? И на все эти вопросы пока может ответить только воспитатель. Пожалуйста, войдите в ее положение и **постарайтесь понять - она одна, а детей, которым нужно постоянное внимание, много.**

- ✓ **Поэтому, если Вам очень хочется о чем-то спросить, обратите внимание на ее занятость. Возможно, именно в этот момент, кто-то из детей упал или просится в туалет. Обратитесь к ней позже.**
- ✓ **Приучайте ребенка к детскому саду постепенно, оставляйте поначалу ненадолго, обговорите с воспитателем оптимальное время прихода и ухода, чтобы избежать утреннего коллективного «заражения» плачем.**
- ✓ **Не перегружайте ребенка после сада. Телевизор, шум, многолюдность будут его дополнительно переутомлять, что впоследствии может привести к неприятным проявлениям в поведении и здоровье.**

Наилучший вариант - прогулка, спокойная обстановка в доме, расслабляющий массаж, негорячая ванна, любимая сказка, тридцать три объятия и сладкий ночной сон.

И у нас все получится!

С Уважением педагог-психолог
Выжелкова М.А.