

Адаптация ребенка к детскому саду: что необходимо знать родителям.

Что должен уметь ребенок перед поступлением в детский сад.

4 полезных навыка Каждый ребенок пойдет в детский сад, и то, как он воспримет новую для себя обстановку волнует многих родителей. Посещение детского сада – чрезвычайно важный период в жизни маленького ребенка. Волнуясь за него, любящие родители должны как можно лучше подготовить своего кроху к новым условиям, сформировав у него элементарные навыки самообслуживания.

Как сформировать 4 необходимых навыка, облегчающих адаптацию ребенка к детскому саду?

Посещение детского сада почти для каждого малыша сопряжено с огромным стрессом, поскольку привычный для него уклад вдруг радикально меняется. Он попадает в совершенно иной мир с новыми требованиями, распорядком дня, непривычной обстановкой, едой и занятиями, с незнакомыми людьми.

В этом мире нет самого главного человека – любимой мамы, которая всегда утешит и придет на помощь. Здесь маленький человечек со всем должен справляться самостоятельно. Специалисты рекомендуют начинать подготовку к детскому саду за несколько месяцев до начала посещения. Легче всего проходят адаптацию к условиям детского сада те ребяташки, у которых ответственные родители развивали навыки самостоятельности с самого раннего возраста, поощряя их совершенно естественную потребность делать все по мере своих маленьких сил.

1. Учим малыша самостоятельно одеваться

учим-ребенка-одеваться

Этот навык окончательно формируется к трем годам, если родители, активно помогая, неустанно поощряют желание ребенка самостоятельно справиться с нелегкой задачей натягивания непослушных штанин и рукавов.

Интерес к самостоятельному одеванию необходимо поддерживать постоянно, награждая похвалой даже самую незначительную попытку своего крохи. Он пытается самостоятельно подтянуть штанишки, встав с горшка? Непременно похвалите! Его маленькие пальчики еще так слабы, он еще только учится владеть ими, пытаюсь ухватить и застегнуть крохотную пуговичку, натянуть носочек — хвалите и поощряйте каждую инициативу, не акцентируя внимание на неудачах. Только в этом случае малыш приобретет уверенность в своих силах, не страшась возможных ошибок;

Важно научить малыша раздеваться так, чтобы не возникло необходимости выворачивать его одежду перед следующим одеванием, ведь чаще всего маленькие дети не снимают, а стягивают ее с себя, выворачивая наизнанку. Это – очень важный момент, требующий ежедневной тренировки. Для этого необходимо приучить малыша одеваться и раздеваться, сидя на своем стульчике. Чтобы правильно снять колготки, кроха должен встать перед ним (спиной к сиденью) и спустить их ниже уровня колен. Сев на стул, малыш одной рукой должен ухватить пятку чулка, а другой – его носок и поочередно – один после другого – стянуть чулки с ног. Чтобы кроха усвоил эту «премудрость», необходимо несколько раз продемонстрировать и объяснить ему, где у колготок швы, пятка, носок и резинка. Не менее важно научить малыша правильно класть колготки на спинку стула: резинка должна быть у края стульчика, а центральный шов – сверху. Научив ребенка брать колготки за резинку двумя руками (и не баловаться, поворачивая их в руках), родители обеспечат ему возможность беспроблемного их надевания, поскольку каждый чулок окажется у нужной ноги;

Отправляя ребенка в детский сад, необходимо отдать предпочтение одежде, которая легко снимается и надевается: кофта в этом случае более предпочтительна, чем свитер, неразъемная молния лучше, чем пуговицы. Обувь малышей должна быть снабжена липучками, а не шнурками. Чем менее сложными будут застежки – тем легче для крохи.

2. Формируем гигиенические навыки

учим-ребенка-умываться

Привычка мыть руки после прогулки и перед каждым приемом пищи должна воспитываться у ребенка с раннего детства. Чтобы малышу было удобно, необходимо создать для этого соответствующие условия. Специальная устойчивая скамеечка позволит ему без проблем дотягиваться до крана, а индивидуальное полотенце, повешенное на доступной для малыша высоте, даст ему возможность самостоятельно вытереть чистые ладошки. Перед мытьем рук необходимо приучить ребенка закатывать длинные рукава. Процесс, сопровождаемый забавными потешками, поучительными стихами и песенками, создаст атмосферу непринужденной игры, в ходе которой малыш научится тщательно намыливать ладошки, мыть их круговыми движениями пальцев, тщательно смывать мыльную пену под струей проточной воды. Чистые ручки малыш должен вытереть полотенцем. В конце процедуры обязательно следует похвалить кроху за проявленное усердие. Если

выполнять ее изо дня в день, после прогулки малыш сам будет напоминать маме о необходимости мытья рук;

Малыш, поступающий в детский сад, должен быть приучен к горшку или унитазу: вовремя снимать штанишки, самостоятельно садиться на горшок, уметь пользоваться туалетной бумагой. К этому возрасту ни о каких подгузниках не может быть и речи: малыш должен обходиться без них.

3. Учим ребенка самостоятельно принимать пищу

учим ребенка самостоятельно кушать

Вопрос о том, когда давать малышу ложку, каждая мама решает в индивидуальном порядке, наблюдая за его поведением. Если ребенок (обычно годовичок) проявляет инициативу и требует – значит, такой момент настал. Каша (размазанная по столу, лицу и части окружающего интерьера) недолго будет попадать не по назначению: в очень скором времени кроха научится есть довольно-таки аккуратно.

Двухлетнего малыша можно научить немного наклоняться над тарелкой, чтобы не испачкать стол и одежду;

Необходимо учить его пользоваться бумажными салфетками. Если в присутствии малыша другие члены семьи будут подавать ему хороший пример, он быстро поймет, что для вытирания испачканных пищей рук и лица салфетка подходит больше, нежели собственная одежда.

Разумеется, вазочка с салфетками всегда должна находиться на его столе;

Для ежедневного кормления у ребенка должна быть отдельная мебель (маленький стол и стульчик), подобранная в соответствии с его ростом, а также удобная и безопасная посуда. Тарелки должны быть устойчивыми, ложки – небольшими, а чашки должны иметь ручки, удобные для маленьких пальчиков (читаем о первой посуде для ребенка);

Даже маленького ребенка можно привлекать к сервировке обеденного стола: он может расставить тарелки, разложить столовые приборы и салфетки. Полученный навык он сможет использовать во время дежурства по столовой, помогая нянечке в детском саду;

Периодическое высаживание малыша за общий семейный стол, как правило, способствует улучшению аппетита, стимулируя желание есть самостоятельно, «как большой».

4. Закрепление навыков самостоятельности через развивающие игры.

Все отрабатываемые у малышей навыки лучше всего усваиваются, если подаются в занимательной игровой форме. Это касается любых режимных моментов.

В процессе сборов на прогулку можно читать малышу забавные маленькие стихотворения, обыгрывающие все этапы обувания и одевания малыша. Создавая у него радостное настроение, они способствуют желанию самостоятельно справиться с нелегкой, но такой важной задачей; Даже рутинный процесс мытья рук силой художественного слова можно превратить в захватывающий ритуал. Потешка-напоминалка напомнит крохе о необходимости закатать рукава, а под звуки веселого стихотворения можно не только чисто вымыть ладошки, но и весело похлопать в конце, демонстрируя качество мытья;

Полученные навыки можно закрепить в ходе ролевой игры с куклой. Пусть малыш покажет кукле, пришедшей с прогулки, как следует мыть лицо и руки, как пользоваться приборами во время еды, вытирать рот салфеткой. Очень полезны манипуляции с кукольной одеждой. Раздев куклу, малыш может аккуратно повесить ее одежду на крохотный стульчик. После «тихого часа» куклу можно будет одеть и отправиться с ней на прогулку. Все приобретенные навыки обязательно пригодятся ребенку в детском саду, ведь он сможет самостоятельно занять себя игрой в кукольном уголке;

Для развития мелкой моторики можно предложить крохе своеобразный «тренажер», выполненный умелыми мамиными руками. К плотному куску сукна можно пришить всевозможные застежки: молнии, липучки, ремешки с пряжками, пуговицы с петлями, ленточки, кнопки и крючки. Расстегивая и застегивая, развязывая и завязывая все эти хитроумные завязки и застежки, малыш будет тренировать свои неловкие пальчики и приобретет полезный навык, который пригодится ему при самостоятельном одевании.

Даже контактному и самостоятельному крохе нелегко привыкнуть к непривычной обстановке, поэтому в первые недели посещения детского сада он будет нуждаться в особенном внимании и любви со стороны самых близких людей.

Адаптация ребенка к детскому саду: что необходимо знать родителям.

Период поступления в детский сад является серьезным стрессом для детского здоровья и психики. Неудивительно, что взрослые переживают, понравится ли ребенку в саду, как он станет реагировать на изменившиеся условия жизни, быстро ли подружится с воспитателями, педагогами и другими детьми. Давайте разберем какие проблемы могут ожидать маму и

ребенка в период поступления в детский сад и как максимально облегчить процесс адаптации ребенка в детском саду.

Как проходит привыкание в детском саду?

Многие детки поначалу на удивление охотно идут в группу, достаточно легко переживают разлуку с мамочкой, но затем ревом и криками выражают протест против своего нового социального статуса – детсадовца. Конечно, встречаются малыши, которые не плачут и с радостью спешат к тете-воспитательнице. Но таких детей очень мало, у остальных привыкание затягивается на долгие месяцы.

Почему так происходит? Психологи определяют адаптацию как приспособление организма к новым условиям, требующее от него огромных энергетических затрат и зачастую приводящее к стрессу. В привычный мир ребенка буквально врываются следующие перемены:

ему уделяется меньше персонального внимания; меняется дневной режим; отсутствуют близкие люди; приходится постоянно контактировать со сверстниками; необходимо слушаться незнакомого взрослого.

Последствия стресса – почему дети плохо себя ведут?

Изменения детского поведения так сильно пугают родителей, что они начинают думать – этот «кошмар» не закончится и малыш не сможет привыкнуть к садику. Не стоит драматизировать:

негативные поведенческие особенности являются обычными для многих детей, которые привыкают к новой ситуации, и исчезают по мере адаптации.

Слезы и страх

Вначале кроха демонстрирует весь спектр негативных эмоций: негромкое хныканье, плач вслед за остальными детсадовцами и постоянный рев. Обостряются разнообразные фобии: малыш не хочет заходить в группу, пугается педагога и боится, что за ним не придут. Злость и истерики, когда он не дает снимать с себя одежду, сменяется депрессией и заторможенностью.

Снижение общительности

Иногда даже коммуникабельные дети замыкаются в себе, отказываются контактировать с социумом. Это вполне естественно – у 2-3-летних малышей отсутствует сюжетно-ролевая игра, они играют параллельно друг другу.

Низкий познавательный интерес

Из-за перенапряжения дети не интересуются яркими и привлекательными игрушками, вовлечь их в образовательный процесс сложно. Ребенок сидит в

сторонке, предпочитая наблюдать за действиями взрослых и одноклассников.

Обратное развитие

Кроха «теряет» ранее приобретенные социальные, которые успешно применял дома: перестает одеваться, использовать столовые приборы, горшок. Родители вынуждены опять кормить его с ложечки, умывать, как грудничка.

Деграция речи

Словарь некоторых детей стремительно оскудевает, а вместо предложений вы опять слышите отдельные «младенческие» слова – например, бибика. В предложениях почти нет прилагательных и существительных, остаются только глаголы.

Изменение двигательной активности

Одни малыши становятся гиперактивными, другие – заторможенными и медлительными. Подобные перемены зависят от индивидуальных особенностей, в первую очередь, от типа темперамента.

Нарушение сна

Дневной сон практически отсутствует. Педагог не успевает уложить маленького нехочуху в кроватку, как тот начинает рыдать. А если засыпает, то постоянно просыпается и всхлипывает, словно его преследуют кошмары.

Пониженный аппетит

Поначалу ребенок может «объявить голодовку» и даже потерять вес. Так он проявляет свое отношение к непривычной пище – запеканкам и разнообразным супам. Некоторые малыши категорически отказываются даже пить в садике.

Частые заболевания

Сопrotивляемость организма заметно снижается, любой сквозняк способен вывести ребенка из строя на неделю. Неудивительно, что каждый раз адаптацию приходится начинать буквально с нуля.

Предупреждаем дезадаптацию – готовимся заранее.

Чтобы привыкание прошло менее болезненно, необходимо за несколько месяцев до поступления в сад пройти с малышом «курс молодого бойца».

Поощряйте у детей инициативу в самообслуживании. Если ребенок умеет одеваться, завязывать шнурочки на ботинках, пьет из кружки, пользуется ложкой, садится на горшок, вытирает попу, моет ручки — в группе он станет чувствовать себя намного увереннее. Также ребенок должен уметь самостоятельно засыпать – на ручках в детском саду качать не будут.

Готовьте к общению со сверстниками: чаще ходите на игровые площадки, в гости. Помогайте крохе налаживать контакт, преподавая образец поведения: «Мальчик, как тебя зовут?», «Посмотри, какая у меня машинка», «Давай поиграем вместе».

Не приводите своего ребенка на ознакомительную экскурсию в детсад рано утром, когда туда приводят других детей. Ведь не исключено, что он увидит их слезы. У него может сложиться мнение, что детский сад – это плохо. Он задаст вам вполне резонный вопрос: «Раз другие тут плачут – зачем мне туда идти?»

Постарайтесь познакомить ребенка с воспитателями. Он должен не просто увидеть ту самую «тетю», но и пообщаться с ней в вашем присутствии. Побродите по территории садика, понаблюдайте за играющими дошкольниками, сделав особый акцент на том, что родители всегда забирают детей домой.

Подкорректируйте домашний режим, сделав его максимально схожим с детсадовским распорядком дня. Например, в 7.30 – пробуждение, 8.30 – завтрак, 10.30 – утренний променад, полдень – обед и т. д. (Если вы не знаете режим дня вашего детского сада – сходите и поинтересуйтесь, воспитатели с удовольствием вам расскажут). Запаситесь терпением: дети консервативны и не меняют свои привычки по мановению волшебной палочки. Читаем полезную статью: как будить ребенка в детский сад.

Подготовьте ребенка к неминуемой разлуке с любимой мамочкой, оставляя малыша с бабушками и другими родственниками.

Чтобы ребенок скорее начал завтракать и обедать в саду, вводите в его рацион детсадовские блюда: всевозможные запеканки, фруктовые супы, овощные салатики.

Лучший способ подстраховаться от простуды – закаливание, которое можно начать летом. А еще специалисты советуют не укутывать детей, а одевать их соответственно погоде.

Педагоги и медицинские работники ДУ должны заблаговременно узнать об индивидуальных качествах вашего малыша: состоянии здоровья (например, аллергия на продукты) и особенностях личности (эмоциональность, медлительность, плаксивость).

Поднимите ребенку самооценку, преподнесите необходимость посещения детского сада как своеобразную работу, почти как у мамы с папой. Только не приукрашивайте действительность, ненавязчиво подготовьте к возможным трудностям, чтобы он не разочаровался.

Никогда не угрожайте крохе дошкольным учреждением: «Вот пойдешь в садик, там быстро научат, как правильно себя вести!» Помните, это место – не каторга, а сосредоточение знаний и радости.

Если бы родители задумывались о последствиях своих действий: 4 примера неудачной адаптации к детскому саду

То, насколько комфортно будет ощущать себя ребенок в детском саду, в основном зависит от успешности его адаптации к условиям этого учреждения. Однако готовы ли к ней будущие воспитанники и их родители? Давайте взглянем на эту проблему глазами опытного воспитателя, ежедневно сталкивающегося с массой достаточно грустных историй.

неправильная-адаптация-к-детскому-саду

Эпизод первый: малыш и длительное грудное вскармливание

Розовощекая Катюша поступила в ясельки за четыре месяца до своего трехлетия. Немного поплавав при расставании с мамой, она вскоре утешилась и увлеклась игрой с другими ребятами. Первые тревожные звончки зазвучали сразу после завтрака: хнычущая малышка слонялась по углам, демонстративно сосала пальчик и непрерывно звала маму.

Решив, что виной всему – адаптация и не рассказав маме о поведении дочки, через два часа молодая воспитательница попрощалась с повеселевшей воспитанницей. На протяжении нескольких последующих дней воспитатели продолжали наблюдать одну и ту же картину: после завтрака Катюша безутешно плакала, наотрез отказываясь от игр со сверстниками, и все так же требовала маму. Наконец одна из воспитательниц, заинтригованная странным поведением ребенка, спросила у мамы, как она может объяснить дочкины капризы.

Ответ мамы поставил все на места. Оказалось, что девочка, длительное время находившаяся на грудном вскармливании, за два дня до посещения ясельек была отлучена от маминой груди. «Ничего страшного, – заверила мама, – Катюша уже достаточно подросла. Похнычет немного и привыкнет».

Ответственные родители должны помнить о том, что для крохотного ребенка отлучение от материнской груди само по себе является огромным стрессом. Именно поэтому специалисты по грудному вскармливанию в этот момент советуют не подвергать малыша каким-либо дополнительным переживаниям. В описанной нами ситуации вышло так, что мама, изначально заботившаяся о здоровье и психологическом комфорте своей Катюши, вдруг решила, что ее трехлетняя дочурка стала настолько взрослой, что с легкостью привыкнет к непривычной для нее обстановке.

Совет педагога:

Малыша, находящегося на грудном вскармливании, следует либо отлучать от маминой груди за два месяца до начала посещения ясельной группы, либо не отлучать до тех пор, пока он окончательно не адаптируется к новым условиям и распорядку дня в дошкольном учреждении.

Эпизод второй: Настя-неумелочка

Крошечная Настя была отправлена в ясли в связи с тем, что ее молоденькая мама, выплачивающая кредит за купленное жилье, вынуждена была срочно выйти на работу. Час спустя воспитательница с унынием констатировала: девочка ничему не научена.

Полуторагодовалая малышка, не приученная к горшку, непрерывно мочилась в штанишки (как приучить к горшку), не умела есть ложкой (как научить есть ложкой), пить из кружки (как научить пить из кружки), мыть ручки и была не в состоянии хотя бы показать, чего она хочет, не хотела играть с другими ребятами.

Поговорив с мамой по телефону, воспитательница выяснила, что девочка до сих пор пьет из бутылочки и продолжает сосать соску (как отучить от соски). На резонный вопрос воспитателя о том, почему малышка не владеет элементарными навыками, был получен ответ: «Даже не знаю, а надо было научить?»

Хотя бы на минутку задумайтесь: в состоянии ли воспитатель и его помощница накормить сразу двадцать малышей, не умеющих пользоваться ложкой? Даже если в группе будет три-четыре таких «неумелочки», они останутся полуголодными, поскольку полноценно накормить каждого малыша за отведенное для еды время очень сложно.

Полуторагодовалый здоровый малыш, не имеющий отклонений в развитии, способен самостоятельно есть ложкой, проситься в туалет, показывать, чего он хочет (или где у него болит) и интересоваться общением с другими детьми.

Совет педагога:

Малыш, поступающий в детский садик, должен иметь элементарные навыки самообслуживания (независимо от возраста поступления). Это облегчит жизнь и ему, и родителям, и сотрудникам детского сада. Адаптация подготовленного ребенка проходит значительно успешнее.

Эпизод третий: Андрюшины страхи

Два первых дня, проведенных Андрюшей в садике, прошли удачно: ему там очень понравилось.

Однако после выходных ребенка было не узнать: отчаянно рыдающего и сопротивляющегося Андрюшу мама буквально втокнула в группу, а воспитателю стоило немалого труда удержать мальчика, рвущегося за уходящей мамой.

Так продолжалось несколько дней. После ухода мамы всхлипывающий Андрюша одиноко сидел в уголке, успокаиваясь лишь к концу завтрака, но ежечасно донимал воспитателя и нянечку вопросом: «А мама за мной придет?»

Причина такого поведения выяснилась совершенно случайно. Воспитательница, заглянувшая в раздевалку, услышала, как мама, одевающая мальчика, с укоризной выговаривала ему: «Не будешь меня слушаться – оставлю тебя ночевать в садике со сторожем».

Какой же нормальный ребенок после таких слов захочет добровольно остаться в детском саду?

Совет педагога:

Никогда не пугайте своего малыша сами и не позволяйте этого никому другому. Ни злая тетя, ни Баба-яга, ни милиционер (и уж тем более детский сад) не должны стать виновниками детских страхов. Все эти страшилки, сочиняемые ради мифической единовременной пользы, не так уж безобидны для хрупкой детской психики.

Эпизод четвертый: Сонечка и ее трудолюбивая мама

Сонечка впервые пришла в детский сад в понедельник. Будучи умным и общительным ребенком, она тут же нашла общий язык с большинством ребятшек в группе. Время, отпущенное для первого дня адаптации, прошло для нее весело и незаметно. Мама, пришедшая за Сонечкой, предупредила воспитательницу, что через два дня ей необходимо выйти на работу, поэтому в четверг девочка останется в группе на целый день.

«Почему же Вы не пришли пораньше, чтобы дать Сонечке возможность привыкнуть к новым для нее условиям?» — спросила удивленная воспитательница. Мамин ответ был довольно странным:

«Мне хотелось, чтобы дочка как можно дольше оставалась дома».

Результат был закономерным. В четверг, после того как дети пообедали, Сонечка начала беспокоиться, спрашивая воспитательницу, когда же ее заберут домой. Душевная женщина попыталась успокоить девочку, объяснив ей, что мама, вынужденная пойти на работу, сможет забрать ее только вечером.

ребенок-плачет-в-детском-саду

К вечеру истосковавшаяся малышка уже не могла сдержать слез. Наутро сцена со слезами повторилась: раздраженная мама вела рыдающую дочку в садик, в сотый раз объясняя, как ей необходима эта работа. Адаптация, столь удачно начавшаяся, была практически сорвана. Нет большего испытания для психики ребенка, привыкшего все время находиться рядом с любимой мамой, чем внезапное многочасовое ее отсутствие и замена ее какими-то малознакомыми людьми, сопряженная еще и с радикальной сменой привычного уклада жизни. Оказавшись в этой ситуации, малыш считает, что его попросту бросили из-за того, что он чем-то не угодил маме, которая за ним больше не придет. Мамино объяснение, касающееся необходимости выхода на работу, для него не более чем набор малопонятных фраз, а происходящая ситуация воспринимается им как самое настоящее предательство.

Совет педагога:

Адаптация (процесс неторопливого поэтапного привыкания ребенка к детскому коллективу, к новому режиму дня, к воспитателям) необходима для того, чтобы уберечь ранимую детскую психику от влияния сильной стрессовой ситуации.

Если сделать ее постепенной, можно избежать многих неприятных моментов: нервных срывов, слез, истерик при прощании с мамой и тревожного ожидания, преследующего малыша в течение целого дня.

Любящие родители в период адаптации ребенка к детскому саду должны окружить его своей любовью, заботой и пониманием, проявляя максимум такта и родительского терпения.