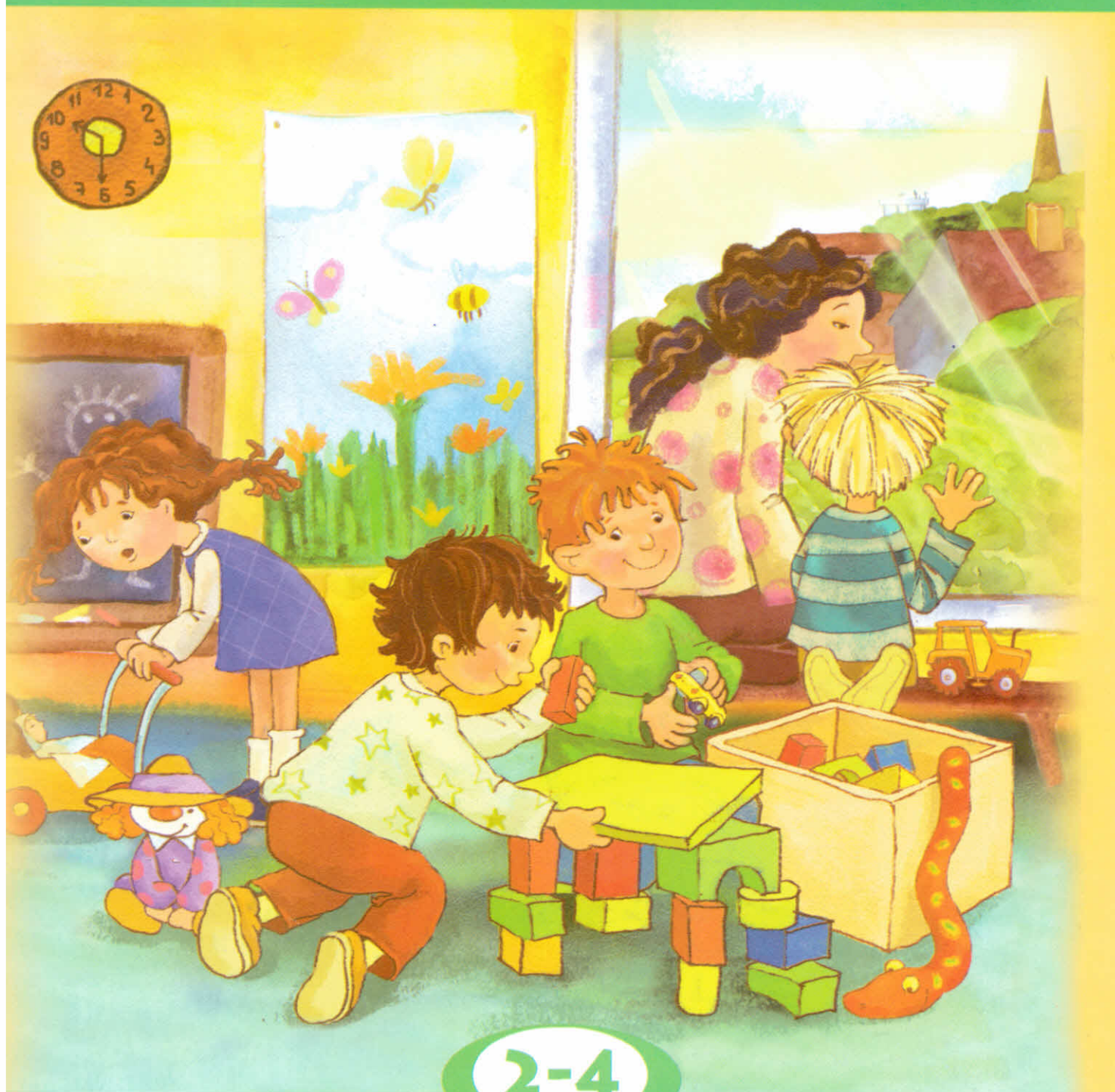


Я ИДУ В ДЕТСКИЙ САД ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ



2-4

ДЛЯ САМЫХ-САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Уважаемые взрослые!

Знакомство ребенка с миром, где он остается один на один со сверстниками, не может немедленно прибегнуть к защите (а порой просто совету, ласке мамы, папы, бабушки), для многих малышей бывает непросто. И далеко не все дети готовы к этому событию. Возникает вопрос, а стоит ли вообще отдавать малыша в садик? Да и так ли хорошо детям в детском саду?

Каждому ребенку рано или поздно приходится «социализироваться», т.е. становиться способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап. Значит, вопрос состоит только в том, когда и в каких условиях желательно проводить социализацию ребенка. В детском саду маленький человек, попадая в коллектив своих ровесников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь он приобретает опыт общения, понимания других людей, привычку не теряться. Этот опыт пригодится и позднее, в школе.

Однако, уже с первых дней жизни у ребенка в семье формируются привычки, привязанности, определенное поведение. К 2-3 годам стереотип становится довольно устойчивым. При поступлении в дошкольное учреждение привычные условия жизни (режим, характер питания, микроклимат помещения, приемы воспитания, характер обучения) меняются. Это требует от ребенка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу. В чем же проявляется стресс? У детей в период адаптации (привыкания) могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию. К сожалению, многие родители не знают, что эти явления временные, и забирают малыша из сада, так и не дав ему возможности полностью адаптироваться, обвиняя в нерадивости работников детского сада и ругая саму систему «садовского» воспитания в целом.

Специалисты же выделяют **легкую адаптацию**, при которой отрицательное эмоциональное состояние ребенка длится недолго. И в течение 2-3 недель по мере привыкания к новым условиям все нормализуется. При **адаптации средней тяжести** эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. На этом этапе необходимо воздержаться от скоропалительных выводов и эмоционально поддерживать малыша: не обсуждать в его присутствии негативные, на ваш взгляд, моменты, не высказывать тревогу. Самой нежелательной является **тяжелая адаптация**, когда эмоциональное состояние нормализуется очень медленно (иногда несколько месяцев). В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения (старается спрятаться, уйти куда-нибудь, сидит в приемной и зовет маму и т.п.). У некоторых этот процесс протекает так тяжело, что их приходится признать «несадовскими». Прислушайтесь, однако, к советам воспитателей, в любом случае последнее слово должно оставаться за специалистом-психологом.

От чего же зависят характер и длительность адаптационного периода?

✓ От возраста ребенка. Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 года до 2,5-3 лет.

✓ От состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

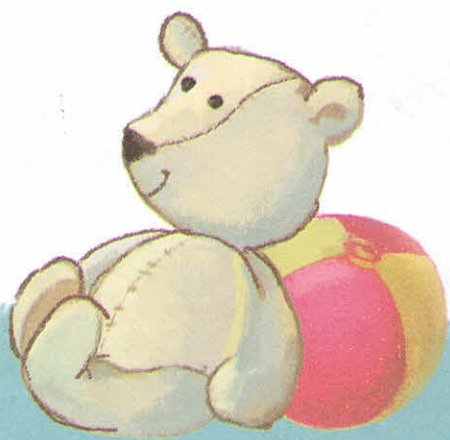
✓ От индивидуальных особенностей. Даже дети одного и того же возраста и пола по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни с первого же дня плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка в корне меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот, в первые дни внешне спокойны, без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не участвуют в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель и в обоих вариантах является нормой.

✓ От уровня тренированности адаптационных механизмов. Необходимо заранее создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.п.), легче привыкают к дошкольному учреждению.

✓ От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (идти спать, принимать пищу, убирать за собой игрушки и т.п.).

Итак, факторы, влияющие на характер и длительность адаптации, известны. Но решить эту проблему, обеспечить более безболезненное привыкание ребенка к условиям детского сада можно только совместными усилиями семьи и детского учреждения.

Что же должны делать родители? В этой книжке вы найдете, наряду с текстами для ребенка, некоторые советы о том, как помочь малышу в адаптации. Просмотрите книжку сами, прочитайте советы. Затем дайте ее полистать малышу. За одно занятие читайте и обсуждайте не более одного-двух разворотов. Задавайте ребенку вопросы по картинкам. Сохраняйте радостный, приподнятый тон, показывая малышу, как нравятся вам дети в детском саду и то, чем они там занимаются.



Сегодня Аня идёт в детский сад. Мама будит дочку. Мама гладит Аню по головке и приговаривает: «Потягушка, потянись, поскорей-скорей проснись!» Ане нравится мамин стишок. Посмотри, она улыбается. «Просыпайся, потягушка!» – зовёт Аня своего мишку. И мишка тоже вылезает из-под одеяла.

Посмотри, какое нарядное платье приготовила Ане мама. Красное, с белыми цветочками. Мама положила Ане в карман платочек.

А ты знаешь, для чего он нужен?



Аня умеет сама надевать и застегивать туфельки. А ты умеешь? Покажи, как ты это делаешь. Да, попроси свою маму проверить, дружат ли твои башмачки, не смотрят ли их носочки в разные стороны.

Не забудьте заранее познакомиться с режимом детского сада, в который поведете кроху, и максимально приблизить к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приема пищи, характер питания и пр.). В период адаптации необходимо быть к малышу особо внимательными и чуткими, но без излишнего заласкивания. «Пустяковая» проблема несамостоятельности может стать едва ли не главной причиной трудной адаптации детей к детскому саду.

Задачу самообслуживания малышу, особенно если ему предстоит уже скоро стать детсадовцем, стоит облегчить простой стрижкой, удобной одеждой без декоративных элементов типа маленьких пуговиц и застежек на спине. Главный принцип – чем проще, тем лучше. Обувь лучше выбирать на липучках.



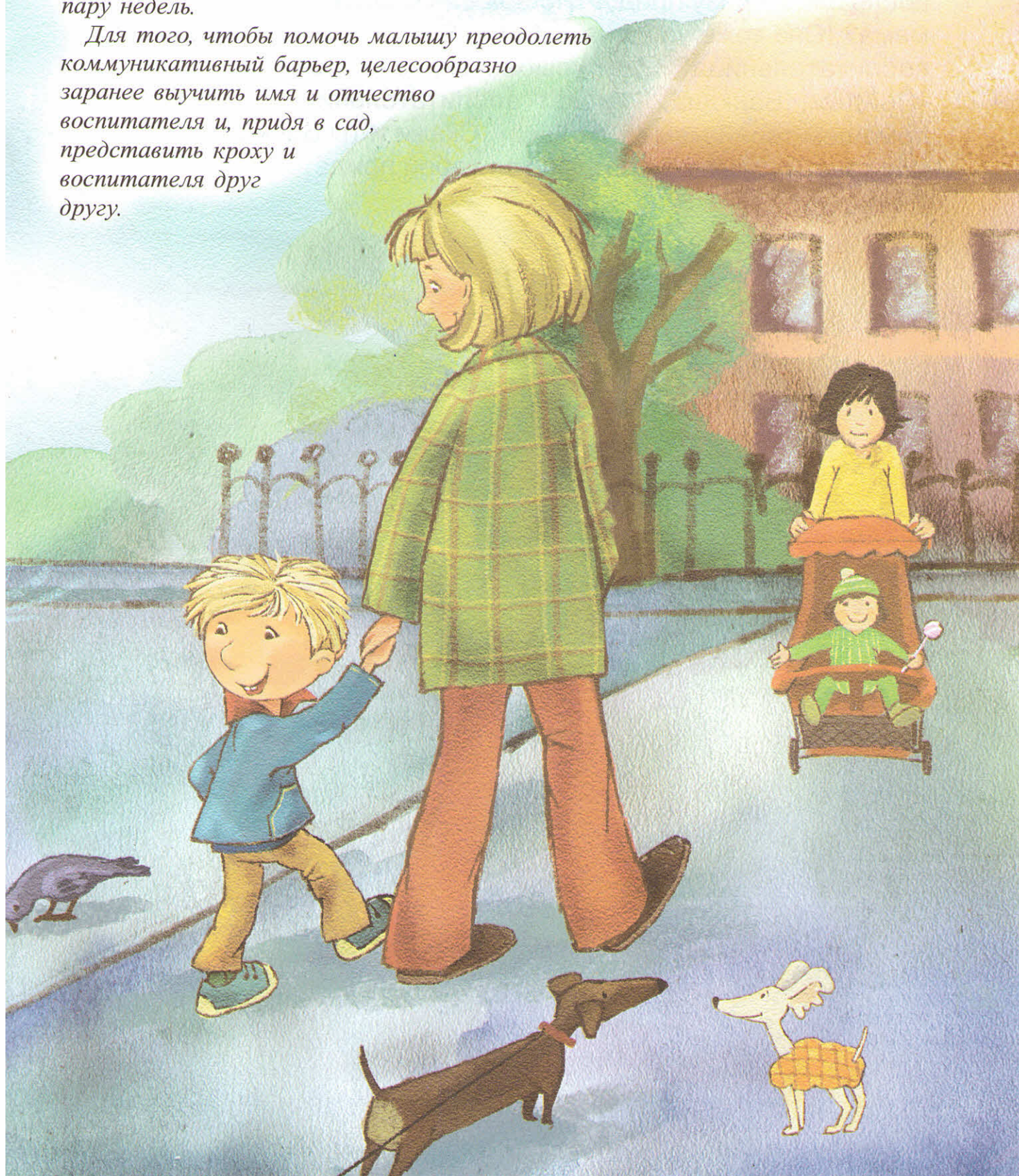
Мама ведёт Аню в садик. Кого несет Аня? (Мишку.) Мама проводит дочку и уедет на работу, но Аня не будет скучать без мамы, ведь с ней будет друг. Мама несёт в сумке Анину любимую книжку, расчёску и синюю пижамку. У тебя есть любимая книжка? Про кого она? Какую игрушку ты бы взял с собой в сад?

Вот и садик близко. Ой, кто это идёт впереди? Да ведь это же Ваня спешит в детский сад. Давай скажем: «Здравствуй, Ваня!»

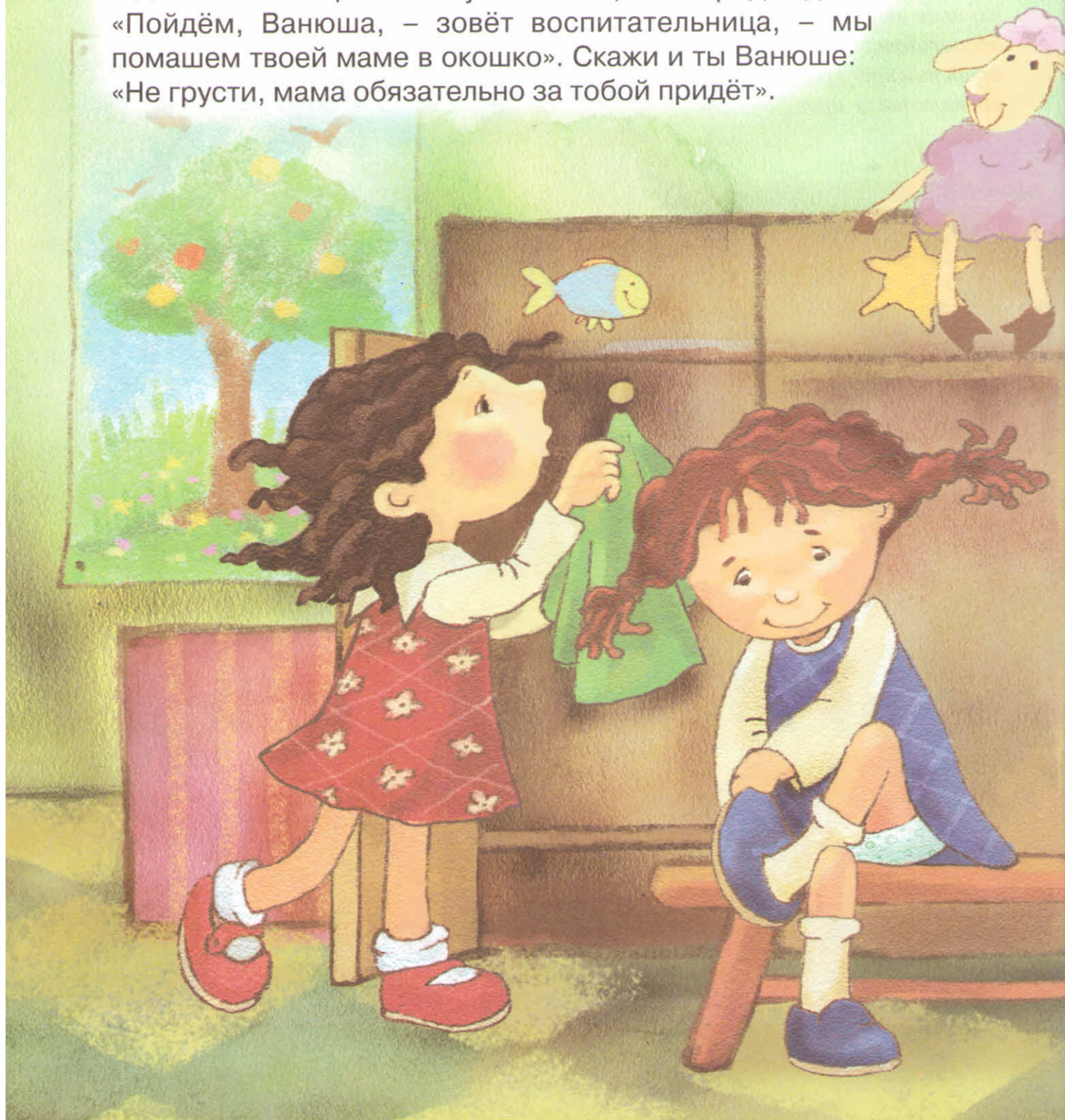


Немалую роль в процессе адаптации ребенка к саду играет осведомленность крохи о жизни детского сада. Поэтому, прежде чем начать регулярно посещать детский сад, вам следует прийти с ребенком в садик для знакомства с территорией, помещением группы, игрушками, спальней. Не спешите, придите несколько раз. Обсуждайте с ребенком, комментируйте увиденное. Этот подготовительный процесс длительный и может занять пару недель.

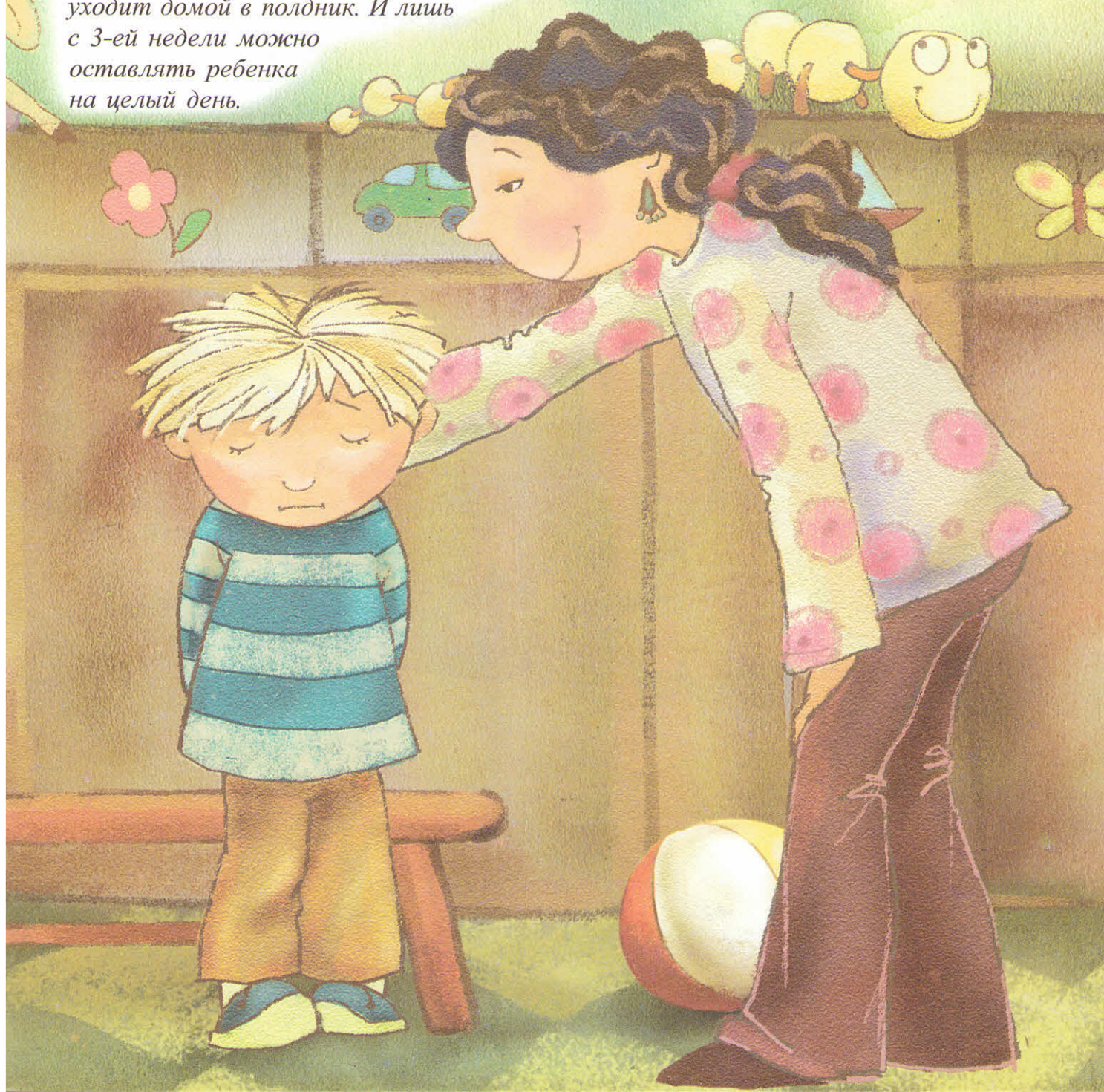
Для того, чтобы помочь малышу преодолеть коммуникативный барьер, целесообразно заранее выучить имя и отчество воспитателя и, придя в сад, представить кроху и воспитателя друг другу.



Аня и Ваня в раздевалке. Сколько здесь шкафчиков! На каждом шкафчике – картинка. У Ани – рыбка. А какие картинки на других шкафчиках, назови? У Вани – машинка. Где его шкафчик? Посмотри на Ваню. Он грустный – мама ушла. Мама сказала: «Сынок, ты сначала немного поиграешь, покушаешь, поспишь, а после сна я сразу приду!» Поцеловала Ваню и ушла. А где Анина мама? (Она тоже ушла на работу.) Видишь, детей встречает воспитательница. Она улыбается, она рада детям. «Пойдём, Ванюша, – зовёт воспитательница, – мы помашем твоей маме в окошко». Скажи и ты Ванюше: «Не грусти, мама обязательно за тобой придёт».



Безусловно, время пребывания ребенка в детском саду в период адаптации строго индивидуально. Однако не следует в первый же день оставлять малыша надолго. Специалисты-психологи рекомендуют следующую примерную схему: 1, 2 день – на несколько часов. Постарайтесь прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. Находиться с ребенком в группе, кормить его, а тем более укладывать спать не стоит. Малыш должен знать, что это прерогатива воспитателя. 3-6 день – заберите ребенка сразу после обеда, до сна. Лучше прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу. Опоздай вы немного, и крохе придется тревожиться, ожидая маму в пустой группе. Со вторника 2-й недели (после выходных, в понедельник, все еще более щадящий график) – малыш уходит домой в полдень. И лишь с 3-ей недели можно оставлять ребенка на целый день.



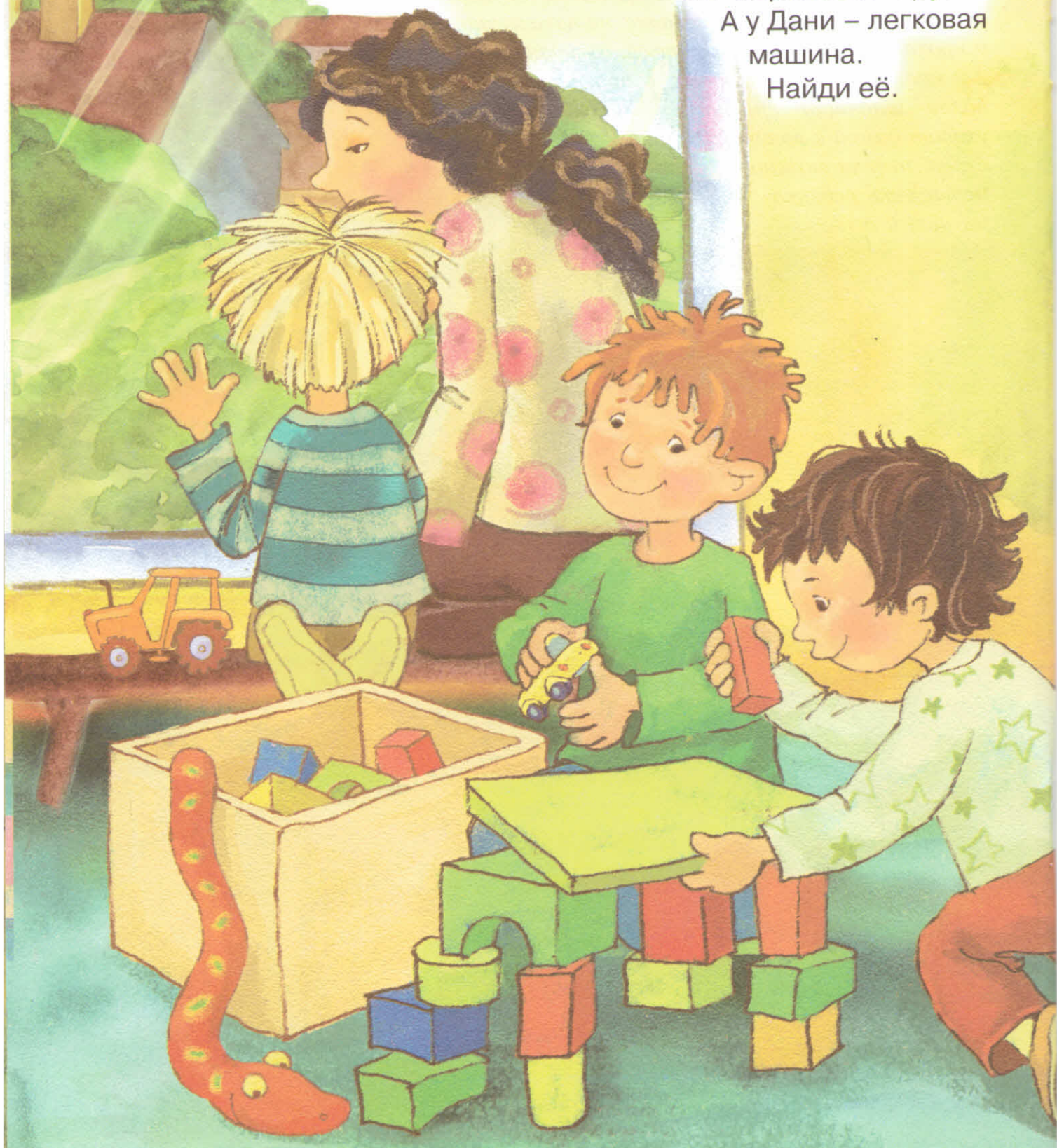
Вот и группа. Ванюша стоит у окошка и машет маме. Он уже не грустит. Покажи, как он машет. Приходи скорее, мамочка! Кто это рядом с ним? Да, это воспитательница.

Как тут красиво! Сколько детей! А какие игрушки! Много! Дети играют. Мальчики строят из кубиков гараж для машин. Витя поставит в гараж самосвал.

Он перевозит грузы.

А у Дани – легковая машина.

Найди её.



А во что играют девочки? (В дочки-матери.) У Оли – коляска. Тише, тише! Приложите пальчик к губам. Ляля спит. Аня варит кашу. Сейчас кукла проснётся, и Аня с Олей накормят её кашей.

Важно заранее научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей; подождать, пока другой ребенок поиграет, и т.п.). При предварительном знакомстве с обстановкой группы постарайтесь положительно настроить малыша (как много детей, много игрушек, дети весело играют, воспитательница – хорошая тетя и пр.). Дайте время малышу спокойно все осмотреть, покажите, где он будет спать, раздеваться, кушать, играть.



Как весело детям на улице. Каждый занят интересным делом. Оля и Даша – в песочнице. Они пекут пирожки.

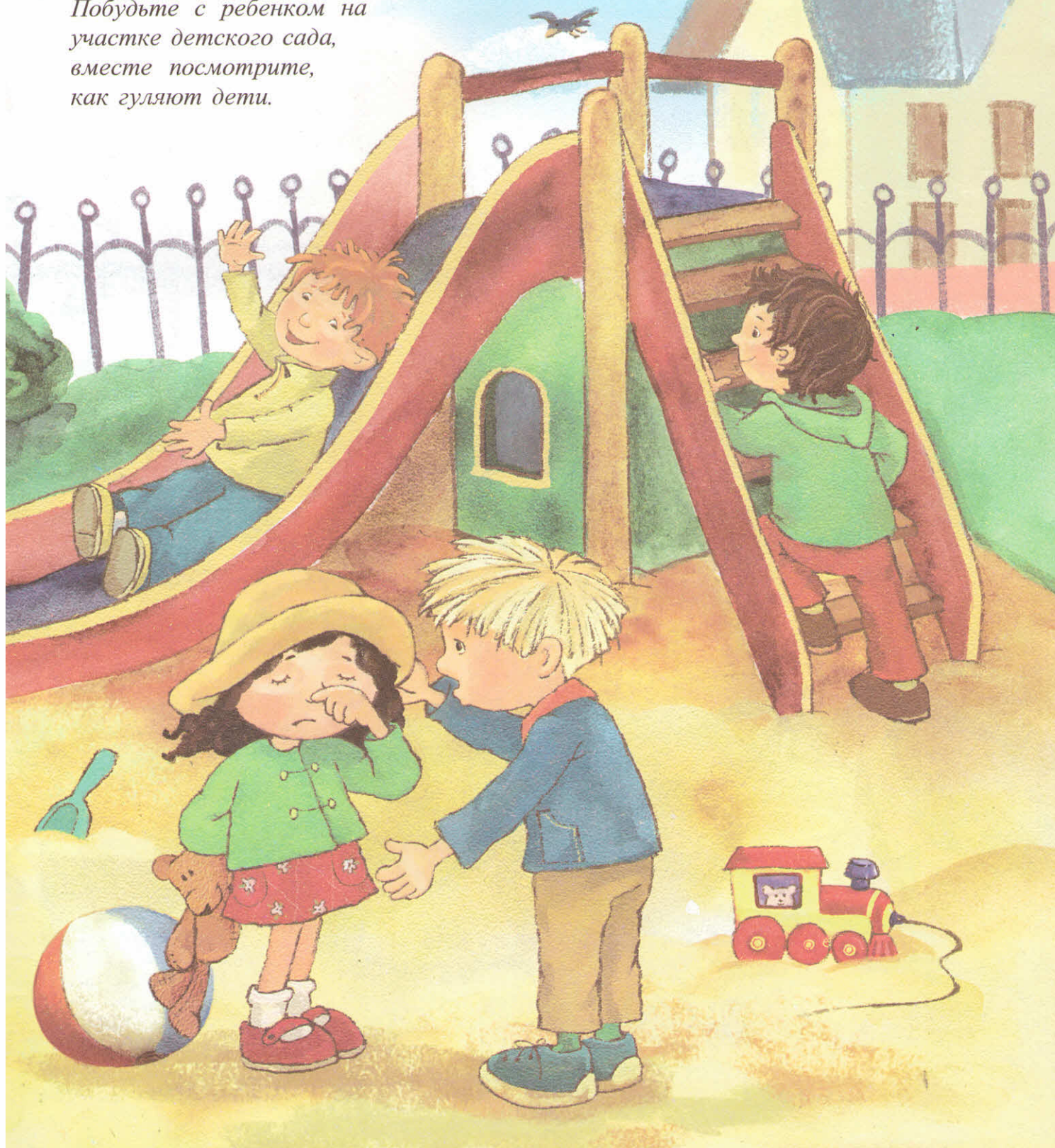
Посмотри, как ловко лезет по лестнице мальчик в зелёной курточке. Он будет кататься с горки. Где она, покажи.

А ты любишь кататься с горки? Все дети любят. Вот и мальчики катаются. Забираются по лесенке вверх, крепко держатся за перила руками. Не толкаются, съезжают по очереди.



Ой, кто плачет возле горки? Это Аня. Что случилось? Она тоже хочет кататься с мальчиками, но не знает, как. Давай поможем ей. Мальчики, возьмите, пожалуйста, и Аню! Ваня, помоги ей залезть на горку. А ты хочешь кататься с ними? Покажи, где здесь на картинке ты.

*В первые дни не спешите сразу
увести кроху домой.
Побудьте с ребенком на
участке детского сада,
вместе посмотрите,
как гуляют дети.*



Дети обедают. Что у них на столе? (Тарелки с супом.) Воспитательница повязывает детям фартучки. Для чего они нужны? А почему Аня не за столом? Понятно, она забыла вымыть перед едой руки. Посмотри, какие они у неё грязные! Аня, ты помнишь свой полотенчик? Как ты думаешь, какая на нём картинка? Правильно, рыбка. Такая же, как и на фартучке. Обсудите, что нужно сделать с упавшей ложкой.



Дети кушают, а игрушки за ними наблюдают. Смотри, какой там порядок. Дети сами расставили всё по своим местам. Ты тоже не забывай убирать свои игрушки, хорошо?

Одежда – еще не все. Перед детским садом малышу стоит научиться еще многому: пользоваться унитазом, а не горшком, в том числе спускать воду; обращаться с ложкой и вилкой; вытирать ротик салфеткой после еды и даже сморкаться в носовой платочек. Лет с двух уже пора подключаться к чистке зубов и к полосканию рта после еды.



Наступил «тихий час». Значит, пора спать. Ваня разделся сам. Молодец. Но что это? Ой-ёй-ёй, посмотри, что сделал со снятой одеждой Ванюша. Это плохо. Подскажи Ване, что надо сделать.

Даша зовёт воспитателя – она не может сама расстегнуть и снять платье. Сейчас ей помогут. Как ты думаешь, кто?

Видишь, что нарисовано на кроватках? У Даши – цветок. А у Ани? Ты помнишь, какая картинка была у неё на шкафчике?

Аня уже легла. На ней любимая пижамка. Кто ещё спит в её кроватке? (Мишка.) Скажи, у Ани грустное лицо или весёлое? Грустное. Ей просто не хочется спать, она соскучилась по маме. Давай скажем: «Не грусти, Анечка! Обними мишку, успокой его, он волнуется. Сейчас воспитательница почитает твою книжку. Помнишь, ты принесла её из дома? Закрывай глазки и слушай».



Впервые столкнувшись с необходимостью ложиться спать в незнакомом месте, в «чужую» кроватку, без мамы, ребенок, безусловно, испытывает стресс едва ли не более сильный, чем вообще сам факт расставания с мамой. Ведь дети относятся к сну, как ко времени, когда они теряют контроль над окружающей действительностью. Поэтому психологи не рекомендуют в первые 2-3 дня пребывания в детском саду оставлять ребенка на дневной сон.

В дальнейшем же не забудьте принести из дома «мамозаменителя» – любимую мягкую игрушку малыша, с которой он спит, или просто тряпочку с «родным запахом»: пижаму, к которой привык кроха (первое время приносите в сад только уже знакомые ему вещи и игрушки, покупку нового отложите на потом), любимую книжку. Постоянно оказывайте малышу эмоциональную поддержку и показывайте значимость его нового статуса.



Вот и мама пришла. А Ане даже уходить не хочется. Она лепит. Ей интересно. «Подожди, мамочка, я сейчас. Только хвостик слеплю», – говорит она. Что слепила Аня? (Грушу.) А Ванюша?

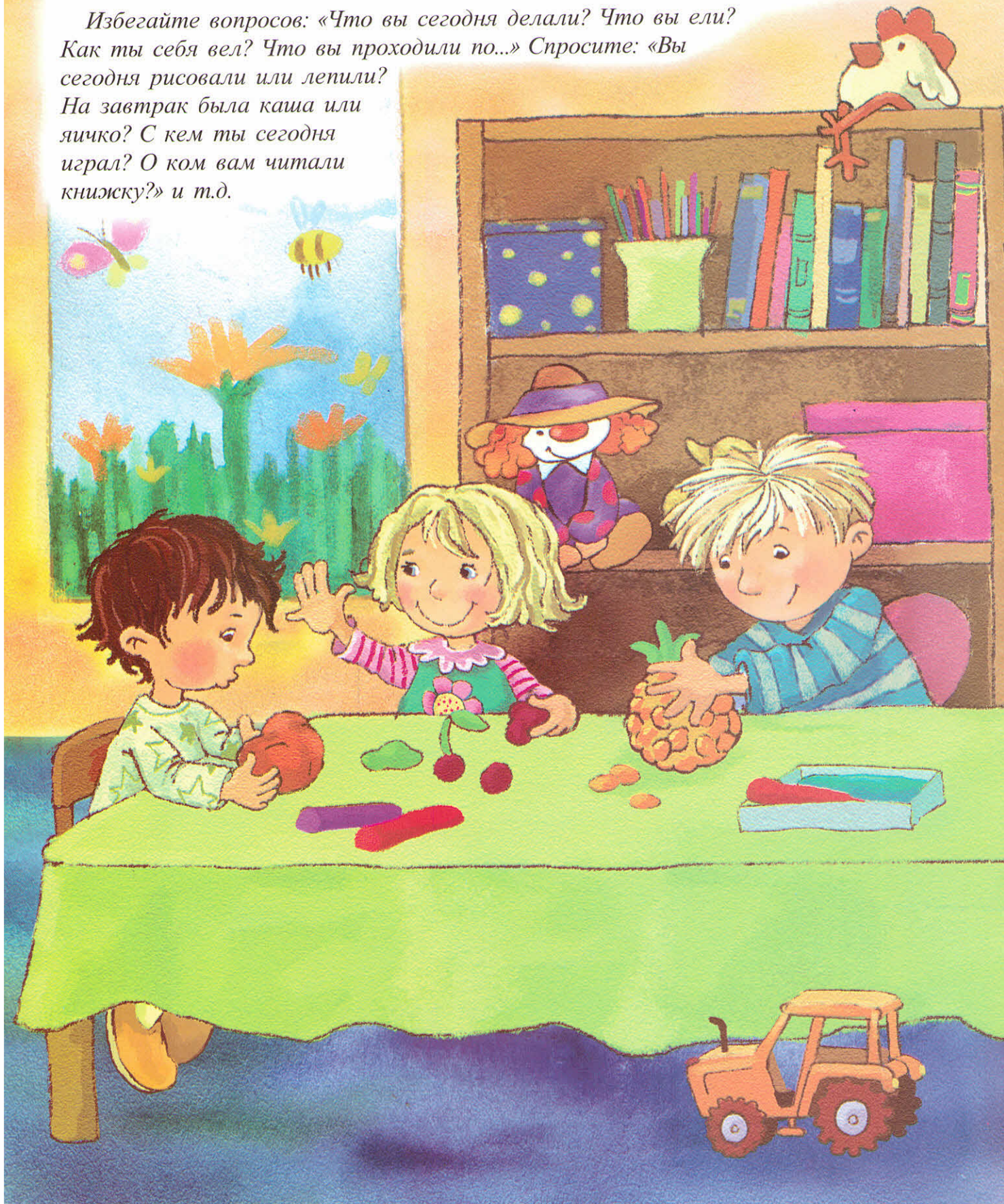
Ваня лепит ананас. А другие дети? Дети лепят фрукты.

Мама рада, что дочке интересно. Вот папа удивится – какую грушу дочка слепила. Вкусную. Мама спрашивает Аню, как ей понравилось в саду. Ане понравилось. И Ване. Мы обязательно придём завтра. До свидания, садик!



Ежедневно спрашивайте о жизни детского сада. Удивляйтесь, хвалите ребенка. Ваша беседа должна быть эмоционально ярко окрашена. Малышу очень важно знать, что значимые для него взрослые принимают его всерьез, относятся с уважением к его проблемам, внимательно и с интересом его слушают, а то, что он говорит, оказывается действительно важным.

Избегайте вопросов: «Что вы сегодня делали? Что вы ели? Как ты себя вел? Что вы проходили по...» Спросите: «Вы сегодня рисовали или лепили? На завтрак была каша или яичко? С кем ты сегодня играл? О ком вам читали книжку?» и т.д.



«Погремушка»

Малышам с рождения до 2 лет. Журнал про малышей, про возраст погремушек, ползунков, колыбелек. Про первые улыбки, узнавания, первый лепет, звуки. Чего ожидать? Что и как делать? К чему стремиться? Советы специалистов и необходимая информация даются просто и ясно. Наглядный материал в виде отдельных картинок для ребенка именно этого возраста подготовлен ведущим институтом Российской академии образования. Приобрести его по-другому невозможно.

Подписка по каталогу «Пресса России», 2012 (зеленого цвета)

39208

«Для самых-самых маленьких»

Малышам 1–3 лет. Единственный в России журнал, рекомендованный Министерством образования России в качестве пособия для развития детей раннего возраста. Победитель в номинации «Лучший детский журнал». Знакомство с окружающим миром. Беседы по сюжетным картинкам, развитие речи, эмоций и чувств. Дидактические игры. Содержательные советы родителям.

Подписка по каталогу «Пресса России», 2012 (зеленого цвета)

34280

«Воробышек»

Мальчикам и девочкам 3–5 лет. Незаметное, но системное обучение в игровой форме по основным направлениям развития. Приоритетные задачи – развитие речи, пробуждение интереса к грамоте и счету. Страничка для родителей. Следующая возрастная ступенька после журнала «Для самых-самых маленьких».

Подписка по каталогу «Пресса России», 2012 (зеленого цвета)

39058

«Карпуз»

Мальчикам и девочкам 5–7 лет. Наш основной журнал для подготовки к школе (домашний лицей). Каждый выпуск посвящён конкретной теме – обучению чтению и счёту, подготовке руки к письму, развитию внимания, памяти, мышления, речи. Авторы – учёные Российской академии образования дают конкретные советы родителям.

Подписка по каталогу «Пресса России», 2012 (зеленого цвета)

34227

«Для самых-самых маленьких»

Подп. индекс – 34280 по каталогу «Пресса России», 2012 (зеленого цвета)

Для чтения взрослыми детям

Учебно-методическое пособие

Овсепян Карина Робертовна, зав. учебной частью УВК «Мальвина»

Я ИДУ В ДЕТСКИЙ САД

Художник Е.В. Годес

Гл. редактор С.Н. Савушкин

Отв. за выпуск Г.А. Фролова

Верстка А.И. Шонова

Год выпуска 2012. Формат 60x84/8. Бумага офсетная №1.

Гарнитура Прагматика. Печать офсетная. Усл. п. л. 1,86.

Тираж 8000 экз. Заказ №1660

ООО Издательский дом «КАРАПУЗ»

107113, г. Москва, Сокольническая пл., д. 4А

Отпечатано на ОАО «Фабрика офсетной печати №2»,
141800, г. Дмитров Московской области, Московская, 3.

Телефоны отдела реализации:

(495) 918-2810, 918-3451

© Издательский дом «Карпуз»

www.karapuz.com

ISBN 978-5-8403-0560-7



9 785840 305607

