

## Ребенок идет в детский сад

Детский сад – особое место в жизни большинства из нас.

«Сад» - место «сеяния, выращивания, ухода. Место, где из крошечного зерна вырастает сильное, прекрасное растение, приносящее полезные плоды. А в детском саду происходят настоящие метаморфозы – из несмышленого маленького человечка, порой произносящего слова, понятные лишь ему одному, появляется личность с возможностью рассуждать о жизни, отстаивать собственные интересы, да еще и учить уму-разуму взрослых.

Конечно, жаль, когда взрослые рассматривают детский сад как своего рода «камеру хранения» для детей (чаще всего это те взрослые, которые заняты собственной жизнью, карьерой, личными амбициями), или как агрессивную, недобрую среду, где обижают любимое чадо (так думают тревожные родители). Но, так или иначе, родители приводят ребенка в детский сад.

**Что же дает посещение детского сада ребенку?**Прежде всего - *возможность общения*. И в первую очередь общения со сверстниками. Поскольку, начиная с трехлетнего возраста, ребенок нуждается в общении с другими детьми. А опыт общения с воспитателем поможет ему в дальнейшем избегать трудностей в общении с учителями. Ребенок узнает, что, помимо близких взрослых, есть и другие взрослые, к мнению которых нужно прислушиваться. В детском саду дети более четко усваивают, что есть определенные правила «человеческого общежития» и учатся соблюдать их.

В детском саду ребенок получает *возможность для интеллектуального и физического развития*, с ним проводятся специальные занятия - лепка, рисование, аппликация, пение, конструирование, развитие речи, физкультура, ознакомление с художественной литературой, с окружающим миром, основы математических представлений и т.п., которые действительно способствуют развитию ребенка. К тому же на этих занятиях ребенку часто бывает по-настоящему интересно.

Одним из несомненных плюсов посещения детского сада является *приобретение самостоятельности*. Приучение к ежедневной зарядке, чистке зубов, уборке своей кровати и наведению порядка после игры – посильная помощь не только маме, но и самому себе. Немаловажны и приобретаемые ребенком навыки самостоятельного одевания и раздевания, которые прививаются буквально через четыре месяца пребывания в детском саду.

А вот с медицинской точки зрения детский сад просто незаменим для *формирования иммунитета ребенка*. Дело в том, что в коллективе детский

организм сталкивается с огромным количеством чужеродных бактерий, которые не встречаются ему дома, тем самым активно развивая иммунитет. Иммунная система не испытывает возрастных кризисов и относительно стабильна в возрасте 2-4 лет, и с точки зрения иммунологов именно это время наиболее благоприятно для начала посещения детского сада. Если такой активной тренировки иммунной системы не произойдет до школы, и ребенок будет тщательно оберегаться от инфекций в домашних условиях, то в начальной школе придется проходить тот же путь, осложненный, однако, необходимостью «догонять» пропущенные уроки.

А возможно ли дома обеспечить ребенку все условия для его гармоничного развития? Возможно, однако, при домашнем воспитании «пострадает» в первую очередь социальный аспект развития. Ребенок без непосредственной поддержки родителей не научится общаться со сверстниками и взрослыми, отстаивать свои интересы. В разнообразных спорах, конфликтах, совместных играх и трудовой деятельности (например, дежурстве во время обеда) в детском саду он приобретает умение договариваться, учитывать чужое мнение, осознавать и отстаивать свою точку зрения. Неподвластные взрослому влиянию законы существования в детском коллективе подскажут ребенку его место в обществе и научат бороться за более высокий статус. Да и впоследствии привыкание к школе у детсадовских ребят проходит быстрее, они успешнее регулируют свое поведение, у них больше развит самоконтроль и навык планирования деятельности, они без труда учитывают требования взрослых.

Родителям важно знать, что при поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период. Условия жизни ребенка меняются, когда он поступает в ДОО. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, обстановка. **Адаптация** (от лат. «приспосаблию») – сложный процесс приспособления организма к новым условиям, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем организма. Адаптивные возможности ребенка дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития.

У некоторых малышей в период адаптации нарушаются сон (не могут заснуть, сон кратковременный и быстрый), аппетит (в детском саду много новых блюд), пропадают ранее приобретенные навыки (например, ребенок становится нечистоплотным), наблюдается временная потеря речи, тяжелые психические переживания: плачут, зовут маму, прячутся от детей.

Врачи и психологи различают **три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.**

1-16 дней – *легкая*;

6-32 – адаптация *средней тяжести*;

от 32 до 64 дней – *тяжелая*.

*Легкая адаптация.* Поведение ребенка нормализуется в течение двух недель. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям. Речь может затормаживаться, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. Заболеваемость не более одного раза, без осложнений.

*Средняя адаптация.* В этот период сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние его нестабильно в течение месяца, наблюдается плаксивость в течение всего дня. Отношение к близким – эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речевая активность замедляется. Заболеваемость не более двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношении со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез) – в течение двух недель. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации.

*Тяжелая адаптация.* Ребенок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, могут возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, неконтрольный стул. Реакция ребенка направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик, агрессивно-разрушительные реакции, двигательный протест), либо отсутствует активность при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность). Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Имеет место задержка речевого развития. Заболевания – более трех раз, длительностью более десяти дней. Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. Могут замедляться рост и прибавка в весе.

#### **Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:**

- возраст ребенка;
- состояние здоровья;

- уровень развития;
- умение общаться со взрослыми и сверстниками;
- сформированность предметной и игровой деятельности;
- приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

### **Причины тяжелой адаптации к условиям ДООУ:**

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада;
- наличие у ребенка своеобразных привычек;
- неумение занять себя игрушкой;
- несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков;
- отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми и взрослыми.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс от поступления в детский сад и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребенка к детскому саду.

Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

### **Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДООУ?**

- Рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Подробно описать режим детского сада, чем ребенок будет там заниматься. Ваш рассказ поможет ему почувствовать себя увереннее и спокойнее, когда он пойдет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.
- По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми: обращать его внимание на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
- Помогать ребенку разобраться в игрушках: использовать показ действий с ними, сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в совместную игру.
- Развивать подражательность в действиях ребенка («полетаем, как воробушки, попрыгаем, как зайчики» и т.д.).
- Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего ребенка.

- Избегать обсуждения при ребенке волнующих вас проблем, связанных с детским садом. Не допускать высказываний сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. (Некоторые родители, видя, что ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку, пугаются и перестают водить его в детский сад.) Это происходит от того, что взрослые не готовы «оторвать ребенка от себя».
- Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
  - самостоятельно пить из чашки;
  - пользоваться ложкой;
  - активно участвовать в одевании, умывании.
- Разработать вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания (ему будет проще отпустить вас).
  - Подчеркивать, что ваш ребенок, как и прежде, вам дорог и любим. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша.

**Наглядным примером должны выступать, прежде всего, сами родители.** Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Тон, в котором сообщается требование, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Если ребенок не желает выполнять ваши просьбы, вызывает своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах, а не о нем, не о его поведении. («Мне не нравится, когда дети хнычут ...; я огорчен ...; мне трудно ...» и т.д.)

Конечно, нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребенка. Важно также постоянно упражнять его в осваиваемых действиях, поощрять, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения.

Планировать свое время так, чтобы первые 2-4 недели посещения ребенка в детском саду у вас была возможность не оставлять ребенка на целый день. А первые дни необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада. В день, когда вы впервые привели малыша, не следует затягивать расставание с ним, особенно если он плачет, так как ребенок видит, что мама расстроена, и начинает себя жалеть. Мама должна скрыть свое волнение, пообещать вернуться и, ободрив малыша, побыстрее уйти. Обычно

ребенок отвлекается на новые впечатления и успокаивается. Тем не менее он, как правило, не в состоянии сразу выдержать пребывание в незнакомой обстановке в течение всего дня, поэтому в первую неделю (а то и месяц) необходимо забирать ребенка из садика раньше, постепенно увеличивая его пребывание в саду.

*В этот период важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.* Ведь ребенок устает от новых для него ощущений, условий и требований, большого коллектива детей и незнакомых взрослых. Поэтому дома он нуждается в тишине и спокойном, ласковом отношении. В период адаптации не надо ходить с ребенком в гости и принимать их у себя дома. Желательно поменьше пользоваться телевизором, создать ребенку условия для дополнительного сна. Игры предпочтительны тихие, спокойные.

Взрослым необходимо помнить, что уверенность и спокойствие ребенка определяется систематичностью, ритмичностью и повторяемостью его жизни, т.е. **четким соблюдением режима.**

Очень важно привлечь родителей к созданию условий в семье, способствующих укреплению резервных возможностей детского организма в период адаптации к дошкольному учреждению. Это возможно через:

- 1) индивидуальные встречи заведующего ДОО с родителями;
- 2) экскурсии по детскому саду: предварительное знакомство с условиями детского сада, знакомство с работой специалистов;
- 3) анкетирование родителей на готовность ребенка к поступлению в ДОО;
- 4) индивидуальные и групповые консультации психолога для родителей по вопросам адаптации и готовности ребенка к посещению детского сада;
- 5) просветительские листовки.

Задача родителей в период адаптации – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: «Я по тебе соскучилась», «Мне хорошо с тобой», обнимать как можно чаще.

Дошкольный возраст – важнейший стартовый период жизни. Именно в первые годы жизни дети учатся тому, что будут использовать в течение все дальнейшей жизни. И если взрослые на протяжении этого возрастного периода оказывают поддержку ребенку, он будет гораздо быстрее развиваться.