

10 карточек о факторах адаптации, чтобы ответить на вопросы родителей перед детским садом

1. Как начать ходить в детский сад, чтобы не травмировать ребенка?

Ответ. Начинайте посещать детский сад постепенно. Сначала оставьте ребенка в группе на пару часов, затем до обеда. Учитывайте рекомендации педагога-психолога и воспитателя, когда переходите на режим полного дня и дневной сон. Перед посещением детского сада отучите ребенка от грудного вскармливания, одновременное отучение от груди и адаптация к детскому саду недопустимы, это дополнительный стресс для ребенка. Не спешите: режим, в котором дети начинают полноценно ходить в группу, очень индивидуален и закладывает основу дальнейшего взаимодействия ребенка с социумом. Также предложите ребенку возможность выбрать игрушку, с которой он сможет ходить в детский сад «вместе». Она поможет малышу почувствовать себя не так одиноко вдали от дома.

Что повлияет на адаптацию: постепенное увеличение времени в детском саду.

Рекомендация: дайте ребенку время, чтобы начать полноценно ходить в детский сад. Не спешите и прислушайтесь к его самочувствию.

2. Я в ужасе от мысли, что ребенок подумает, будто я его бросила. Что сделать, чтобы он был уверен во мне?

Ответ. Сформируйте ритуал прощания, то есть порядок действий, который всегда повторяется. Не «исчезайте» внезапно. Предоставьте ребенку информацию о том, что вы обязательно вернетесь. Предупреждайте ребенка об уходе: «Я пойду в магазин, на работу». Говорите «До свидания!». Можно сказать: «Я приду, когда ты покушаешь», «погуляешь», «поспишь». В таком случае обязательно сдержите свое слово, если не уверены, не обещайте. Если у Вас получилось освободиться пораньше, лучше сделать сюрприз малышу. Не затягивайте момент прощания. Даже если вы очень рассержены и с трудом контролируете себя, никогда не говорите: «Ты останешься в детском саду, я не буду тебя забирать». Не говорите так даже в шутку. Такие слова от самого близкого человека снижают у ребенка доверие к миру, ломают фундамент, который позволяет ему чувствовать себя спокойно.

Что повлияет на адаптацию: ритуал прощания.

Рекомендация: формируйте у ребенка чувство безопасности каждый раз, когда он посещает детский сад.

3. Как сделать так, чтобы ребенок не плакал каждый раз при расставании?

Ответ. Разговаривайте с ребенком. Помните, что слезы для маленьких детей – это способ выразить свои эмоции и переживания. Как правило, когда ребенок приходит в детский сад, он еще плохо разговаривает или совсем не говорит. Но даже ребенок с развитой речью не способен сказать «Мне грустно, потому что я хочу быть дома». И вместо того чтобы выразить чувства словами, он начинает плакать. Попробуйте озвучить то, что чувствует ребенок, сами, а затем выразите свои чувства в ответ. Скажите: «Мне жаль, что сейчас мне надо на работу, и я уже жду, когда вернусь за тобой в детский сад». В первую очередь переборите свою тревожность, разговаривайте с ребенком спокойно и уверенно. Обязательно заканчивайте на позитивной ноте: «Я тебя очень люблю. Мы скоро опять обнимемся!». Не устраивайте долгих прощаний, чем дольше процесс расставания, тем сложнее ребенку «отпустить» Вас.

Что повлияет на адаптацию: реакция на слезы ребенка.

Рекомендация: помогите ребенку выразить его чувства не слезами, а словами. Проговорите его эмоции за него.

4. Как сделать так, чтобы ребенок не испугался воспитателя и других детей?

Ответ. Чаще ходить в гости и на детские площадки, брать ребенка с собой в торговые центры и гулять по городу; поощрять его, когда он общается с другими детьми. Когда ребенок приходит в детский сад, он попадает в новую для себя ситуацию, в которой ему нужно близко и активно взаимодействовать с воспитателем и сверстниками в группе. Если у ребенка нет опыта общения с различными взрослыми, а также с другими детьми, – это станет еще одним стрессором в сложном процессе адаптации. Помните: каждый взрослый выстраивает общение с детьми по-своему, поэтому не ограничивайтесь походом в гости к одним и тем же людям, добавьте больше возможностей взаимодействия для ребенка.

Что повлияет на адаптацию: опыт взаимодействия с другими взрослыми и детьми.

Рекомендация: расширьте опыт общения ребенка - ходите и приглашайте в гости, почаще гуляйте на детских площадках.

5. Ребенок не умеет одеваться сам. Но ведь в детском саду научат?

Ответ. Научат, но ожидание помощи воспитателя повлияет на эмоциональное благополучие ребенка. В семье родители, как правило, достаточно быстро удовлетворяют потребности ребенка, но в детском саду на целую группу приходится двое воспитателей. Если ребенку трудно открыть кран с водой, он не умеет надевать колготки и у него отсутствуют другие навыки самообслуживания, будут возникать ситуации, когда педагоги физически не успеют одновременно помочь ему и другим детям. Значит, они удовлетворят потребность ребенка частично или позже, чем нужно. Тогда ребенок испытывает дискомфорт, плачет. Важно: если малыш пользуется соской или бутылочкой, не начинайте посещать детский сад одновременно с отучением.

Что повлияет на адаптацию: навыки самообслуживания.

Рекомендация: научите ребенка посещать туалет, мыть руки и вытирать их, пользоваться ложкой и чашкой, раздеваться и одеваться.

6. Летом не хочется вставать рано всей семьей. Можно ли подходить к режиму дня гибко?

Ответ. Если это последние месяцы перед детским садом, то придерживайтесь режима, иначе ребенку будет трудно в детском саду. Часто родители предоставляют ребенку возможность просыпаться в удобное для него время, а потом отходить ко сну в зависимости от того, спал ли малыш днем, какие семейные мероприятия были накануне. В детском саду, чтобы не пропустить основные режимные моменты, то есть зарядку, завтрак и занятия, понадобится приходить к конкретному времени. Если ребенок не выспался, его день вряд ли пройдет благополучно. А подстроиться под настроение каждого ребенка, как это делают родители, в условиях детского сада не получится. Не допускайте пропусков без причины, ведь если ребенок поймет, что можно остаться дома, он начнет манипулировать родителями и утреннее расставание может осложниться, а адаптация затянуться.

Что повлияет на адаптацию: режим дня.

Рекомендация: за несколько месяцев до детского сада начинайте постепенно переходить на режим, который в нем принят.

7. Боюсь, что ребенок не будет ничего есть в детском саду. Чем ему помочь?

Ответ. Постепенно вводите продукты, которые характерны для детского сада. Учитывая современный темп жизни и доступность магазинного питания для детей в удобном формате, ежедневно готовить для ребенка сложно. Однако постарайтесь постепенно добавлять хотя бы по одному продукту из рациона детского сада. Пробуйте готовить ему каши, запеканки, омлет, кисель. Если не подготовить ребенка, который консервативен в вопросе питания, в привычных условиях дома, то в детском саду незнакомая еда не позволит ему удовлетворить одну из базовых физиологических потребностей. А значит, он не сможет чувствовать себя комфортно в дошкольном учреждении. Сообщите воспитателю о предпочтениях ребенка в пище, особенностях питания, об аллергических реакциях на продукты.

Что повлияет на адаптацию: рацион питания.

Рекомендация: вводите в рацион ребенка блюда, которые входят в меню детского сада. Ознакомить с примерным меню Вас может воспитатель.

8. Нужно ли рассказывать ребенку про детский сад и как это сделать?

Ответ. Нужно, если хотите избежать лишней тревожности. Представьте аналогию: взрослый человек волнуется, когда собирается на собеседование или едет в далекое путешествие. Для ребенка ситуация, когда он приходит в детский сад, еще более тревожна. Его жизненный опыт ограничивался лишь домашней обстановкой и общением с близкими людьми, день малыша проходил по своему режиму и правилам. Опыт ребенка совсем мал, а в детском саду нет мамы, которая обычно выступает в качестве проводника в неизведанный мир. Поэтому важно психологически подготовить ребенка к детскому саду: рассказать, что такое детский сад, посмотреть мультфильмы или почитать книги на эту тему – например, из серии «Я иду в детский сад». По возможности, поиграйте в детский сад. Чем глубже вы познакомите ребенка с ним, тем легче ему будет в новых условиях.

Что повлияет на адаптацию: разговоры о детском саде.

Рекомендация: расскажите ребенку, что такое детский сад. Выбирайте мультфильмы, книги и игры на эту тему.

9. Что поможет ребенку уверенно чувствовать себя на занятиях в детском саду?

Ответ. Ребенку поможет опыт самостоятельной игры. Именно игра, а не раннее изучение букв и мультики – движущая сила развития дошкольника. До трех лет дети играют с предметами, а после постепенно начинают добавлять в игры элементы сюжета. Ребенок, который умеет самостоятельно выбрать себе игру и взаимодействовать с ней, активно изучает свойства предметов. А это необходимо для дальнейшего познавательного развития. С помощью игры ребенок исследует богатство окружающего мира и уже на этапе раннего детства учиться ставить и достигать цели, преодолевать трудности. Не ограничивайте своего ребенка заменой игры на просмотр мультфильмов и развивающие занятия.

Что повлияет на адаптацию: опыт самостоятельной игры.

Рекомендация: создавайте условия для самостоятельной игры ребенка, это условие его развития.

10. Как дать ребенку мотивацию ходить в детский сад?

Ответ. Дайте ребенку мотив «надо»: «Взрослые ходят на работу, дети ходят в детский сад». Подайте этот мотив как правило, которому все следуют. Родители совершают ошибку, когда описывают преимущества детского сада: «Там будут другие дети и ты сможешь с ними поиграть» или «В садике есть занятия, игрушки». Ребенка двух-трех лет они не привлекут, ведь в этом возрасте весь мир для него – мама и ближайший социум, условно, песочница. Можно говорить о том, что малыш стал совсем большим и ему уже можно посещать детский сад. Но помните об опасности того, что ребенок может начать стремиться «остаться маленьким», чтобы избежать этого.

Что повлияет на адаптацию: мотив «надо».

Рекомендация: дайте ребенку понятный мотив, зачем он посещает детский сад. Лучше, если основным мотивом будет то, что «это надо делать».