

Я ИДУ В ДЕТСКИЙ САД

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ



Карпуз

2-4

ТЦ Сфера

ДЛЯ САМЫХ-САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Уважаемые взрослые!*

Знакомство ребёнка с миром, где он остаётся один на один со сверстниками, не может немедленно прибегнуть к защите (а порой просто совету, ласке мамы, папы, бабушки), для многих малышей бывает непростым. 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 ребёнку 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 ребёнка. 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 ребёнка в семье формируются привычки, привязанности, определённое поведение. К 2-3 годам стереотип становится довольно устойчивым. При поступлении в дошкольное учреждение привычные условия жизни (режим, характер питания, микроклимат помещения, приёмы воспитания, характер обучения) меняются. Это требует от ребёнка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу. В чём 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 ребёнка длится недолго. И в течение 2-3 недель по мере привыкания к новым условиям всё нормализуется. При **адаптации средней тяжести** эмоциональное состояние ребёнка 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 выказывать тревогу. Самой нежелательной является **тяжелая адаптация**, когда эмоциональное состояние нормализуется очень медленно (иногда несколько месяцев). В этот период ребёнок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения (старается спрятаться, уйти куда-нибудь, сидит в приёмной и зовёт 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.

* Тексты для ребенка читает взрослый.

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 застёгивать 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 поведёте кроху, и максимально приблизить к нему условия воспитания в семье (более ранний подъём, время дневного сна и приёма пищи, характер питания и пр.). В период адаптации необходимо быть к малышу особо внимательными и чуткими, но без излишнего заласкивания. «Пустыковая» 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 застёжек на спине. Главный принцип – чем проще, тем лучше. Обувь лучше выбирать на липучках.



Мама ведёт Аню в садик. Кого несёт 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?

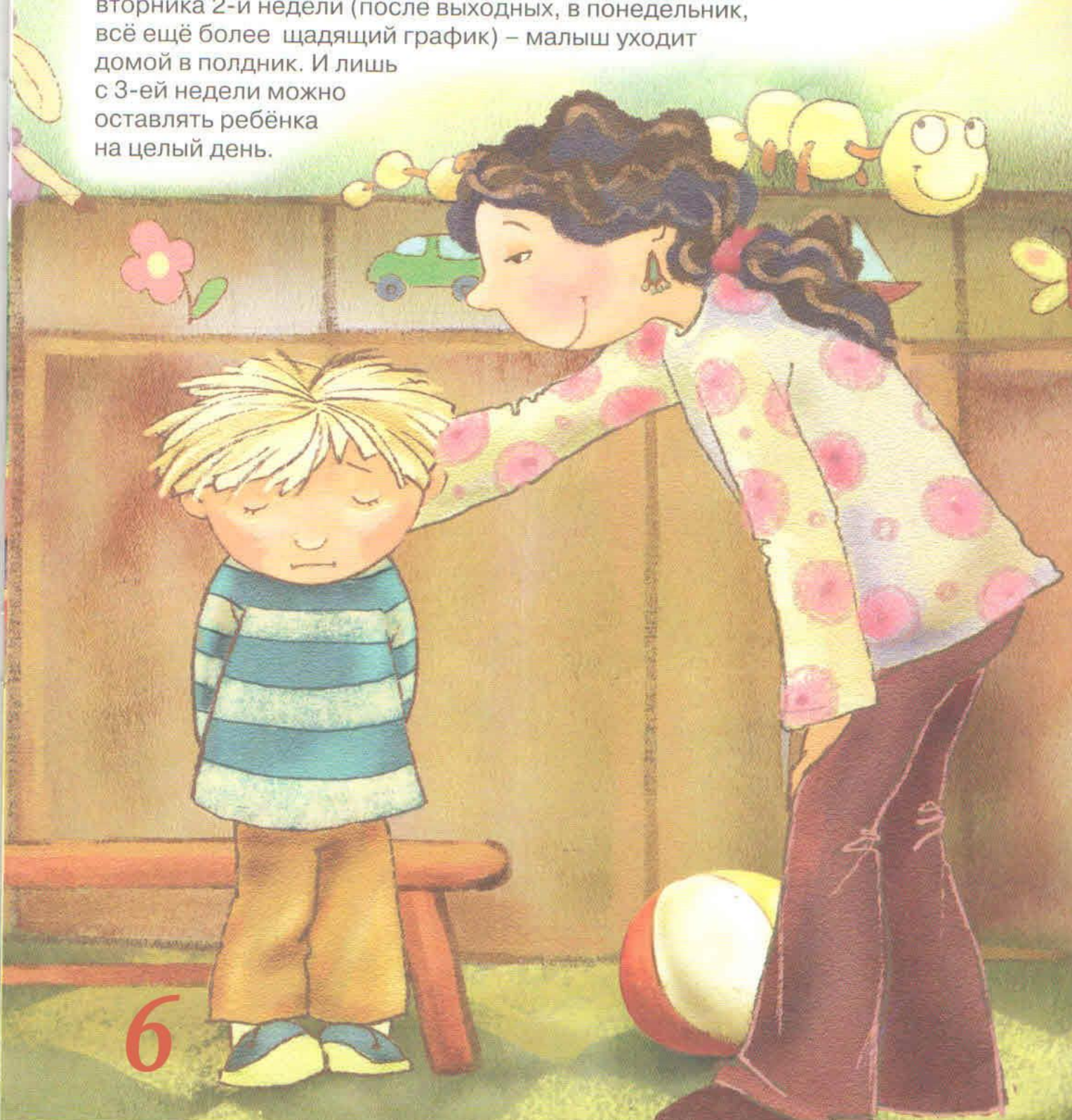
Вот и садик близко. Ой, кто это идёт впереди? Да ведь это же Ваня спешит в детский сад. Давай скажем: «Здравствуй, Ваня!»



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 ребёнка 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 ребёнком в группе, кормить его, а тем более укладывать спать не стоит. Малыш должен знать, что это прерогатива воспитателя. 3-6 день – заберите ребёнка сразу после обеда, до сна. Лучше прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу. Опоздай вы немного, и крохе придётся тревожиться, ожидая маму в пустой группе. Со вторника 2-й недели (после выходных, в понедельник, всё ещё более щадящий график) – малыш уходит домой в полдень. И лишь с 3-ей недели можно оставлять ребёнка 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 ребёнок поиграет, и т.п.). При предварительном знакомстве с обстановкой группы постарайтесь положительно настроить малыша (как много детей, много игрушек, дети весело играют, воспитательница – хорошая тётя и пр.). Дайте время малышу спокойно всё 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.

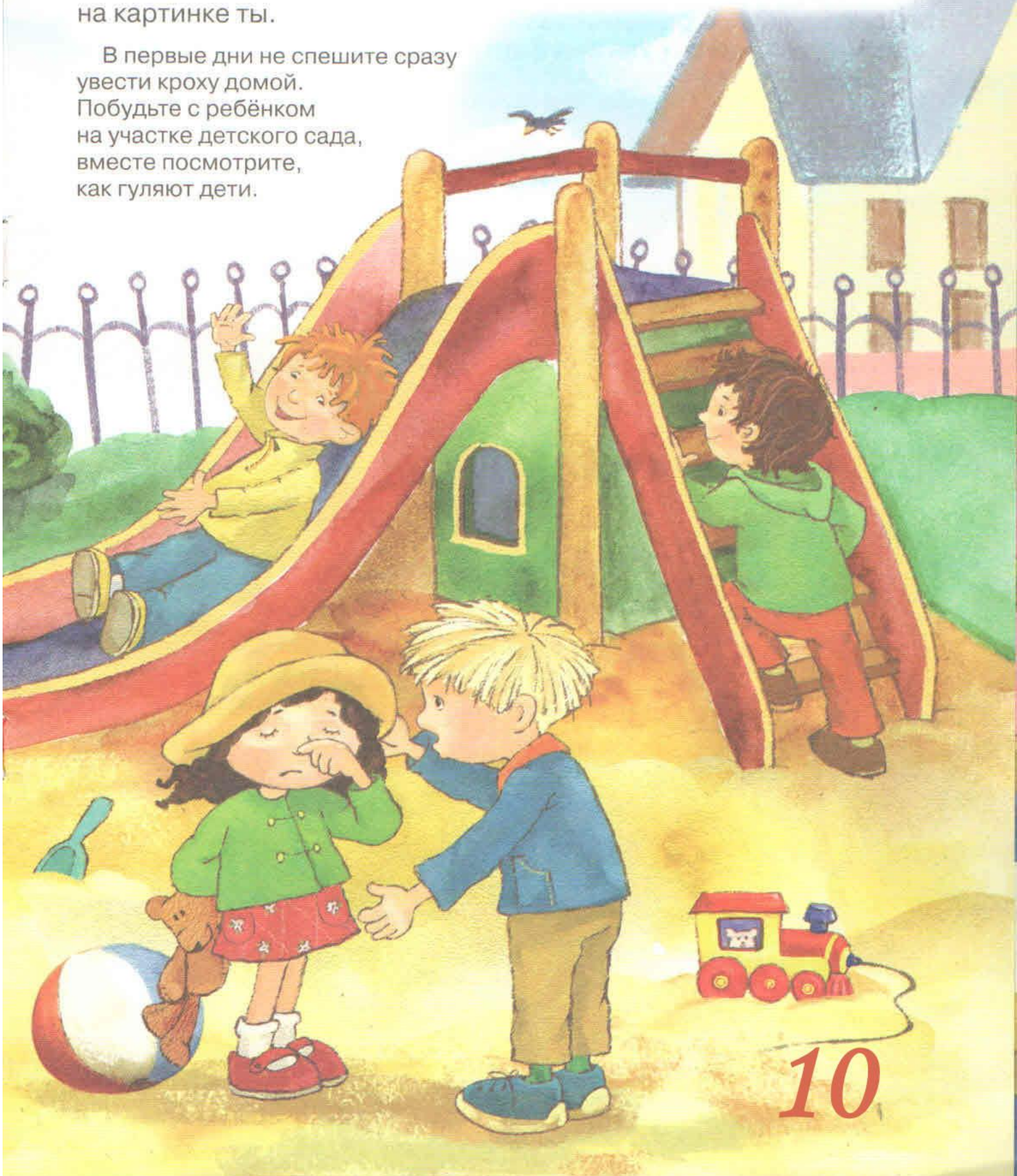
Посмотри, как ловко лезет по лестнице мальчик в зелёной курточке. Он будет кататься с горки. Где она, покажи.

А ты любишь кататься с горки? Все дети любят. Вот и мальчишки 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 ребёнком 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 – ещё не всё. Перед детским садом малышу стоит научиться ещё 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».



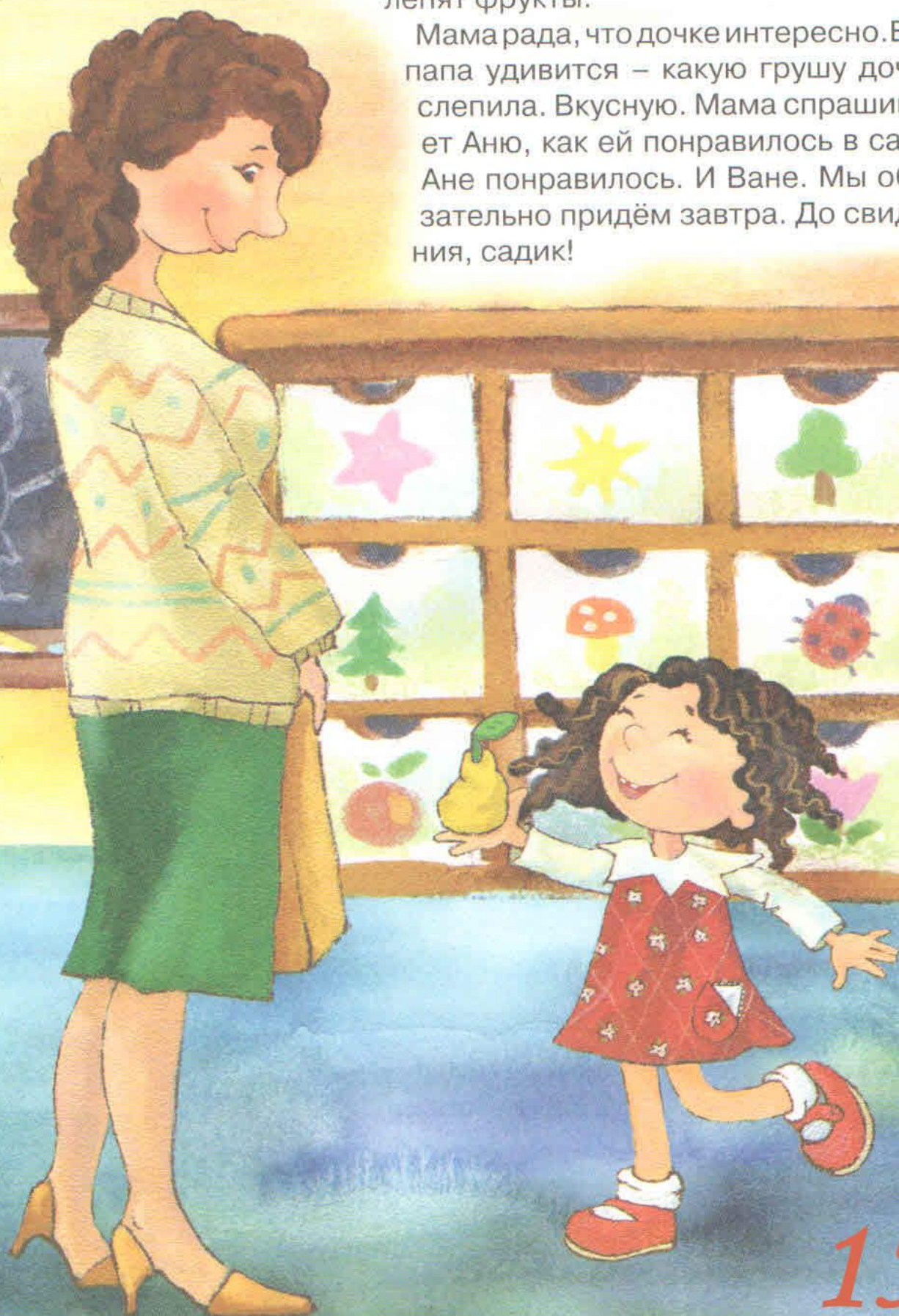
Ежедневно расспрашивайте о жизни детского сада. Удивляйтесь, хвалите ребёнка. Ваша беседа должна быть эмоционально ярко окрашена. Малышу очень важно знать, что значимые для него взрослые принимают его всерьёз, относятся с уважением к его проблемам, внимательно и с интересом его слушают, а то, что он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

Избегайте вопросов: «Что вы сегодня делали? Что вы ели? Как ты себя вёл? 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.



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!





Как обычные родители становятся ВОЛШЕБНИКАМИ

Книжки «Для самых-самых маленьких» ещё двадцать лет назад были рекомендованы Министерством образования России в качестве пособия для развития детей раннего возраста. Эта серия помогает вам развивать ребёнка так, как советуют лучшие специалисты по раннему возрасту, охватывая все направления развития: знакомство с окружающим миром, проблемы поведения, адаптации, развитие речи, моторики, математических способностей, мышления, художественного творчества.

Иные полюбившиеся книги перечитываются несколько раз в день и прячутся на ночь под подушку. Тексты в них – никогда не монолог, а всегда «провокация» к разговору. У ребёнка создаётся впечатление, что вы сами всё придумали. Вот так обычные родители становятся волшебниками!

А добрые иллюстрации с чёткими понятными изображениями помогают вызвать даже большую речевую и двигательную активность, чем реальные предметы. Поэтому беседы-диалоги очень плодотворны.

Больше книг серии на
www.sfera-book.ru

ISBN 978-5-9949-1525-7



9 785994 915257

0+

ЕАС



Издание развивающего обучения для детей раннего возраста

«Для самых-самых маленьких» 05.17

Подп. индекс – 34280 по каталогу «Пресса России»

Подп. индекс – 16709 по каталогу «Почта России»

Овсебян Карина Робертовна

Я ИДУ В ДЕТСКИЙ САД

Художник Е.В. Годес

Гл. редактор С.Н. Савушкин, отв. за выпуск Г.А. Фролова

Верстка Е.Ю. Бартковская

Год выпуска 2017. Формат 60x84/8. Бумага офсетная.

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

Тираж 3000 экз. Заказ №65.

ООО «ИД Сфера образования»

Адрес: 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3.

Тел.: (495) 656-7205, 656-7505 (реализация).

E-mail: sfera@tc-sfera.ru. **Сайты:** www.tc-sfera.ru (книги)
www.apcards.ru (открытки), www.sfera-podpiska.ru (журналы)
© «Издательство КАРАПУЗ». www.karapuz.com

Отпечатано на ООО «ПринтМастер-Ярославль»,
150010, г. Ярославль, ул. Ярославская, д. 148, 12