

Адаптація дитини до дитячого садочка

 *Наталія ЖАНТАЛАЙ, психолог*

Віддаючи дитину до дошкільного навчального закладу варто знати, що їй потрібен буде час на адаптацію. У когось вона відбувається легко, а хтось зустрічається з певними труднощами. Які рівні адаптації бувають, на що бажано звернути увагу при виборі дитячої дошкільної установи, як саме допомогти звикнути до дитячого садка, і, нарешті, практичні поради з досвіду батьків пропонуються на ваш розгляд.

Виділяють три рівня адаптації:

Легка адаптація – дитина долучається до нового колективу досить безболісно і цей період не перевищує одного місяця. Малюк із задоволенням іде вранці до садочка, йому там комфортно. Такі діти, як правило, хворіють не часто, хоча в період адаптації “зриви” все-таки можливі.

Середня адаптація – коли маля більш-менш терпимо переносить походи до дитячого садка, хоч і може трохи порюмсати. В такому випадку адаптація триває близько двох-трьох місяців. Найчастіше в цей час захворювань не уникнути.

Важка адаптація протікає місяцями. Під час цього періоду у дитини можуть спостерігатися вередування, погіршення апетиту (аж до повної відмови від їжі), порушення сну, різкі перепади настрою, нервові зриви й капризи, енурез, енкопрез. Крім того, маля дуже часто хворіє, а ці хвороби пов’язані з небажанням дитини йти до дитячого садку. У колективі такі діти почувають себе невпевнено.

Якщо батьки пустять ситуацію на самоплив, це може призвести до серйозних нервових захворювань та розладів. У деяких випадках доведеться консультиватися у фахівців (невропатолога,

психолога, дитячого терапевта). Але якщо маля не адаптується до нових умов більш, як за півроку, можливо, його варто забрати із дошкільного закладу. Але при цьому необхідно дбайливо стежити за процесом соціалізації та фізичним станом маляти, щоб коли прийде час іти до школи, не виникло подібних проблем.

Щоб уникнути важкої адаптації, варто серйозно поставитись до вибору дитячого садка, допомогти малюку адаптуватися до нових обставин, звернути увагу на клімат у сім'ї тощо.

Вибір дитячого садочку:

Ще до вступу до дитячого садка батьки відвідують установу й знайомляться із завідуючою, з вихователями тієї групи, яку буде відвідувати маля. Коли ви підбираєте дитячий садок, найголовніше не в його зовнішньому вигляді, зручностях і красі інтер'єру, а у вихователях і нянях.

У дітей цього віку ще немає усталених критеріїв оцінки себе та інших, та вони завдячують їх в дорослих, вихователів. Часто в дитячому садку можна почути: «Коля – гарний хлопчик. Він завжди спить в тиху годину», або «Ігор – поганий, він погано їсть». Та оцінка, яку дає вихователька дитині, ніби подвоюється в оцінках інших дітей. Саме від оцінок виховательки в багато чому залежить те місце, яке дитина займе серед інших дітей. А тому схвалення та осуд виховательки стає для дитини надто важливими: це і оцінка дорослого, і позиція серед однолітків.

Прийдіть до дитячого садку і поспостерігайте за дітьми: чи задоволені вони, чи подобається їм там. Гарний дитячий садок – місце дуже гучне. Якщо протягом півгодини ви не почуєте шуму й гамору, а також вибухів сміху, пошукайте інший садок для вашої дитини. Але, якщо Ви обрали, на вашу думку, найкращий садок, то варто довіряти професіоналам, які там працюють.

Як допомогти малюку звикнути до дитячого садочку:

1. Розкрийте своїй дитині «секрети» навичок спілкування з дітьми та дорослими. Як зазначає психолог Филипова Ю.В., вміння заявити про свою потребу, висловити власну думку, а також погодити її з точкою зору оточуючих – ось найбільш важливі комунікативні вміння, які необхідно сформувати в дитини у дошкільному віці. Готуйте дитину до спілкування з іншими дітьми та дорослими: відвідуйте з нею дитячі майданчики, привчайте до гри в пісочницях, на гойдалці. Ходіть із нею на свята, на дні народження друзів, спостерігайте за тим, як вона поводить себе: соромиться, усамітнюється, конфліктує, б'ється або ж прагне спілкування, розкуто контактує з однолітками, легко знаходить з ними спільну мову. Варто звернути увагу на досвід перебування дитини з кимсь, крім мами, коли їй потрібно піти у справах.

2. Навчайте дитину необхідним навичкам самообслуговування. Добре, якщо маля вмітиме самостійно їсти, хоча б частково одягатися-роздягатися і, звичайно, ходити на горщик.

3. Одягати дитину до садочка потрібно за принципом зручності та комфорту, а не з огляду на «останні тенденції моди». За батьківським досвідом, найбільш практичним одягом є колготки, легкі футболки або сорочки (залежно від сезону) та сандалії на липучках. Із собою обов'язково потрібно давати запасний комплект одягу на випадок «непередбачуваних обставин».

4. Розповідайте, що таке дитячий садок, хто туди ходить, що там відбувається, чим діти там займаються.

5. Якнайчастіше гуляйте десь біля садочка, щоб дитина звикала до території, бачила дітей, які весело проводять там час.

6. Познайомте дитину з вихователями дитячого садка та дітьми з групи. Ходити до дитячого садка із другом чи подругою набагато веселіше, тому, якщо є така можливість, об'єднайтеся із знайомими.

7. Зробіть так, щоб у дитячому садку дитині було цікавіше й веселіше, ніж удома. Поцікавтеся, чим обладнаний дитячий

садок. З'ясуєте, що дитині найбільш подобається, і прослідкуйте, щоб саме цього не було вдома. Це може бути великий конструктор, дитячий майданчик, сухий басейн, дитяча майстерня з усіма інструментами, лялькова кухня.

8. Запровадьте вдома елементи режиму дитячого дошкільного закладу.

9. Разом із дитиною вигадайте декілька ритуалів прощання.

10. Якнайчастіше демонструйте дитині, що вона для вас так само дорога та любима.

Елементи батьківської творчості у полегшенні адаптаційного періоду:

1. Нехай дитина бере активну участь у виборі одягу для дитячого садка.

2. По вихідним добре погратися на підлозі у саморобну гру "Дорога від будинку до дитячого садка". Це може бути карта з доріжками та будиночками-орієнтирами: "Наш будинок", "Мамина робота", "Татова робота", "Магазин", " Дитячий садок". Дорогою з дому до садка і назад буде цікаво запам'ятовувати орієнтири, а прийшовши додому, наносити (ставити) їх на карту. Потім у позитивному ракурсі програти ситуацію спільного походу до садочку. При цьому дитина ходить своєю фігуркою, а батьки – своїми. Граючись вихідними днями у таку гру, маля не відвикне від дитячого садка, і понеділок стане для нього менш стресовим днем.

3. Можна обрати якусь улюблену іграшку, котра «ходитиме» разом із малюком до дитячого садка. Згодом можна розпитати, що з нею там відбувалося: з ким вона познайомилася, хто з нею дружив, хто кривдив, чи не було їй сумно. Або можна обрати іграшку, яка «забиратиме» малюка разом із мамою із дитячого садка.

4. Оскільки дитині хочеться, щоб мама увесь час була поруч, дуже добре мати в групі "сімейний" альбом зі світлинами всіх

дітей групи і їх батьків. У цьому випадку маля в будь-який момент зможе побачити своїх близьких.

5. Прогулянка після садочку – похід на майданчик (заздалегідь домовитись – те, чого хотіло б саме маля, але в той же час звичне бажане – рухлива форма гри на природі). Передчуття гарного закінчення дня допоможе дитині швидше звикнути до нової обстановки.

6. Добре, якщо після садочка малюка чекатиме бажана прогулянка. Про це варто домовитись заздалегідь. Зазвичай це рухлива форма гри на природі. Передчуття гарного закінчення дня допоможе дитині швидше звикнути до нової обстановки.

7. Адаптації допоможуть казки спрямовані більш на виховання по дорозі в садочок або назад (у вас є можливість розказати дитині в «казковій» формі про вирішення можливих конфліктів між дітьми, розповісти, як той чи інший герой переміг свій страх будь-яких моментів). Або просто улюблені, добре знайомі казки, слухаючи які дитина переживає позитивні емоції. Це дозволить «переключити» дитину з тривожного очікування моменту розставання з мамою.

Звичайно, позитивний досвід адаптації до дитячого садочку буде дуже корисним – дитина стане більш самостійною, збагатиться і її словниковий запас. Наслідуючи один одного, діти постійно вчаться.

Але – це дуже важливо – довіряйте своїй дитині. Якщо ви бачите, що вона ще не готова до дитячого садка, приділіть їй час, попрацюйте разом над проблемними моментами. Навіть якщо з садочком поки що не складається, не журіться – спробуйте трохи пізніше.

Використані матеріали:

Лютова Г., Моніна А. «Проблемы маленького ребенка»