

Проблемы адаптации ребенка в детском саду

Очень хорошо, что вы задумываетесь над таким вопросом и не спешите решать свои карьерные дела. Поступление ребенка в детский сад связано с определенными психологическими трудностями. Для начала разберемся с тем, какие именно проблемы и по какой причине могут возникать у малыша в дошкольном учреждении.

Первые несколько недель посещения детского сада называются периодом адаптации. В это время происходит приспособление и привыкание ребенка к новым условиям в его жизни. Среди основных изменений следующие:

- рядом нет родных людей, особенно мамы;
- малышу уделяется меньше личного внимания;
- значительно расширился круг общения;
- изменился режим дня;
- необходимо подчиняться указаниям незнакомой тети;
- большинство действий по самообслуживанию нужно выполнять самостоятельно;
- приходится выстраивать новые взаимоотношения.

Справиться с такими изменениями не очень просто. Данный процесс требует больших затрат психической энергии и физических сил организма. На фоне этого могут отмечаться сбои в работе систем или органов, изменения в поведении. Родители могут заметить у ребенка некоторые из указанных симптомов:

1. Ухудшился аппетит;
2. Нарушился сон;
3. Снизился иммунитет;
4. Появляется замкнутость;
5. Нарушается двигательная активность;
6. Наблюдается эмоциональная неустойчивость;
7. Встречается отказ от выполнения действий по самообслуживанию.

В этом случае важно понимать, что такие перемены не являются обычными капризами малыша. Он нуждается в помощи взрослых и будет намного лучше, если родители заранее узнают о способах, как помочь ребенку адаптироваться в детском саду.

Советы, как подготовить ребенка к посещению ДОУ

Планировать поступление малыша в детский сад необходимо заранее и, в соответствии с этим, предпринять целый ряд подготовительных мер.

Приучайте обходиться без мамы

Как только ваш ребенок подрастет и станет более самостоятельным, начинайте приучать его находиться под присмотром других взрослых. Это могут быть ближайшие родственники малыша: отец, бабушка, тетя. Подготовьте нужные вещи по уходу за ребенком, при необходимости сообщите некоторые инструкции по обращению с ним. А затем на пару часов можете отправляться по своим делам.

Не стоит особенно переживать, оставив малыша без вашей опеки – с ним будет все в порядке. Он уже не беспомощный грудничок, а ваши близкие достаточно опытные, чтобы справиться со своей задачей. Зато ребенок будет понемногу привыкать, что мама не обязательно должна все время находиться рядом. Он поймет, что он уже не единое целое с мамой, а должен и может становиться все более самостоятельным.

Как показывает практика, в детском саду именно разлука с мамой пугает малыша больше всего. Если он уже будет готов к тому, что она некоторое время может отсутствовать, то дискомфорт от расставания пройдет быстрее.

Обучите навыкам самообслуживания

Еще один важный совет, относительно того, как правильно подготовить ребенка к детскому саду, касается формирования у него навыков самообслуживания.

- Вам нужно учить малыша пользоваться ложкой, пить из чашки, проситься в туалет;
- Показывайте ему, как правильно одеваться, убирать игрушки, мыть руки.

Чем старше становится ваш карапуз, тем больше он должен уметь. Этот процесс обучения довольно длительный и требует от вас терпения, зато ребенок в детском саду будет чувствовать себя более уверенно и избежит многих неприятных ситуаций.

Кроме того, нужно помнить и об еще одной стороне этой проблемы. Побеспокойтесь о том, чтобы предметы, которыми пользуется ваш малыш, были максимально удобны для него:

1. Купите детскую посуду;
2. Выбирайте одежду на кнопках, обувь на липучках или резинках и т.д.;
3. Прикрепите на личные вещи ребенка яркие наклейки, чтобы ему было проще находить их или ориентироваться на какую ногу надевать ботинок, где передняя сторона футболки и т.п.

Подстройтесь под режим детского сада

Чтобы малышу было легче привыкнуть к детскому саду, обязательно позаботьтесь о приучении его к правильному режиму дня. Заранее поинтересуйтесь, в какое время будет проходить завтрак, обед и полдник, когда должен быть дневной сон.

Особенно хочу акцентировать внимание на этом моменте тех мамочек, которых интересует вопрос, как подготовить ребенка к детскому саду в 1.5 года.

В таком возрасте поведением ребенка трудно управлять в произвольном режиме. Если у него не будет выработана привычка засыпать в определенный час, то это может оказаться серьезной проблемой для воспитателей в группе. Да и малыш станет вялым и капризным, когда наступит привычное для него время сна.

Не лишним будет поинтересоваться составом детсадовского меню. Включайте в рацион домашнего питания большинство тех блюд, которые ребенку предстоит попробовать.

Развивайте речь

В советах о том, как подготовить двухлетнего ребенка к детскому саду говорится о необходимости уделять внимание развитию его речи. В этом возрасте он уже должен учиться правильно формулировать реплики и даже предложения. Нужно, чтобы он умел сообщить о своих потребностях, самочувствии.

Следите за расширением словарного запаса малыша. Знакомьте его со словами вежливости.

Научите общаться со сверстниками

Обязательно в рекомендациях, как подготовить ребенка к детскому саду, указывается на важность обучения его общению со сверстниками. Этот вопрос не очень актуален для детей еще не достигших 3-х лет. Но уже в последующем возрасте следует показывать малышу, как нужно знакомиться, общаться с другими ребятами. Учите его делиться игрушками, решать некоторые конфликтные ситуации.

Очень полезно до того, как ребенок начнет посещать детский сад, ходить с ним на занятия детского клуба или кружка. Почаще заглядывайте в гости к своим знакомым, у которых тоже есть дети схожего возраста. Бывайте на детских площадках в игровых комнатах.

Рассказывайте о детском саду

Не менее важно знать, как психологически подготовить ребенка к детскому саду. Чаще всего малыша пугает неизвестность, когда он попадает в незнакомую обстановку и не знает, что его там ждет.

1. Чтобы устранить такую проблему, рекомендуется заранее рассказать дошкольнику о детсадовских условиях;
2. Выберите маршрут прогулки таким образом, чтобы он проходил мимо детского сада. Находясь рядом, обращайте внимание ребенка на внешний вид, расположение, яркие линии в оформлении здания и территории;
3. Обязательно комментируйте действия персонала и детей, если увидите их во дворе;
4. При случае показывайте малышу картинки с изображением ребят в детском саду. Рассказывайте, чем они там могут заниматься. Всегда указывайте на то, что детям в ДОО весело и интересно.

Когда ко мне обращаются за рекомендациями психолога по адаптации к детскому саду, я рекомендую рассказывать ребенку о детском садике в виде сказки. Придумайте историю с участием любимого героя или игрушки вашей крохи. Расскажите о том, как он ходит в сказочный детсад, с какими друзьями там познакомился и т.д. Предложите малышу самому сочинить отдельные сюжеты.

Важно! *Никогда не пугайте ребенка тем, что отдадите его в детский сад в качестве наказания за какие-то проступки. Не рассказывайте о строгих (тем более, злых) воспитательницах, которые будут его ругать.*

Играйте в детсад

Очень полезно поиграть с ребенком в детский сад:

- Организуйте дома детсад для кукол;
- Пусть малыш побудет в роли воспитательницы или дошкольника;
- Следите, чтобы его действия были правильными, исправляйте, если он в чем-то допустит ошибку;
- Ход игры всегда должен проходить в доброжелательном ключе;
- Обращайте внимание ребенка, что в детском саду существуют определенные правила и нельзя вести себя как вздумается.

Создавайте позитивный настрой

Почаще говорите с малышом о его скором поступлении в детский сад. Связывайте это с тем, что теперь он стал постарше и самостоятельнее и вы очень рады за него. Скажите, что гордитесь им. В присутствии малыша рассказывайте об этом предстоящем событии своим знакомым.

Помните, что дети дошкольного возраста воспринимают окружающий мир через эмоции своих родителей.

1. Ребенок будет рад поступлению в детсад, если почувствует ваш позитивный настрой. Поэтому важно, чтобы у вас не было никаких сомнений по данному поводу;
2. Заранее посетите детский сад, разузнайте о коллективе, работающем в нем. Поинтересуйтесь программами, которые используют для занятий с детьми, наличием дополнительных возможностей для развития их способностей.

Позаботьтесь об укреплении здоровья

Довольно часто можно услышать жалобы родителей на то, что как только ребенок начинает посещать детский сад, он постоянно болеет. К сожалению, в большинстве случаев, это действительно так и есть. Стоит заранее подумать, как подготовить иммунитет ребенка к детскому саду.

- Включите в рацион малыша продукты, содержащие витамины и минералы. При необходимости давайте специальные питательные комплексы;
- Отдельно хочу обратить внимание, что не рекомендуется делать какие-либо прививки непосредственно перед поступлением в детсад. Между этими событиями должно пройти около 1,5 месяцев;
- Также советуют не оформлять малыша в сад в периоды повышенной эпидемиологической опасности.

И в завершение хочу сказать, что правильное время для поступления ребенка в детсад можно определить, только исходя из особенностей его характера и состояния здоровья. Наиболее оптимальным периодом считается возраст 2,5 или 4 года, поскольку рекомендуется избегать значимых потрясений в кризисный для ребенка трехлетний период.

Если ваш ребенок обладает достаточной самостоятельностью и необходимыми коммуникативными навыками, то она вполне готова к новым изменениям в ее жизни. Однако учтите, что в первое время вам придется отводить малышку в сад на неполный день, а иногда и вовсе оставлять ее дома. Так что запланируйте свой выход на работу таким образом, чтобы все эти ситуации никак не мешали вашей трудовой деятельности. Удачи!

Автор: [Людмила Шарова](#)