

Підготуйте дитину до дитячого садка

Адаптація – це пристосування організму до нових обставин, а для дитини дошкільний заклад саме і є новим, ще невідомим простором, з новим оточенням, новими взаєминами. Адаптація включає широкий спектр індивідуальних реакцій, характер яких залежить від психофізіологічних і особистісних особливостей дитини, від сімейного ставлення, від умов перебування в дошкільному закладі.

І тому кожна дитина звикає до дошкільного закладу по-своєму.

Діти 2–3-х років відчувають страх перед незнайомими людьми і новими ситуаціями спілкування. Саме ці страхи і є однією з причин важкої адаптації дитини в групі. Відповідно дитина отримує стрес, і це призводить до того, що вона стає збудливою, плаксивою, частіше хворіє, це негативно впливає на захисні сили дитячого організму.

Для емоційно нерозвинутих дітей адаптація, навпаки, відбувається легше – у них нема сформованої прихильності до матері. Що більше розвинутий емоційний зв'язок з мамою, тим важче відбуватиметься адаптація. На жаль, не всі діти можуть витримати проблеми адаптації, і це може призвести до розвитку неврозу у дитини.

Якщо протягом року дитина не адаптувалася до дошкільного закладу, то це є сигналом для батьків. Отже, потрібно звернутися до фахівців.

Важко звикають до дошкільного закладу єдині в сім'ї діти, особливо, ті, якими дуже опікуються, залежні від мами, ті, які звикли до постійної уваги, невпевнені в собі.

Гірше від усіх почуваються в дошкільному навчальному закладі діти з флегматичним темпераментом. Вони не встигають за темпом життя дошкільного закладу; не можуть швидко одягатися, збиратися на прогулянку, їсти. А якщо вихователь не розуміє проблем такої дитини і починає заставляти дитину щось робити скоріше, то стрес виявляється ще сильніше. У результаті дитина стає заторможеною і в'ялою, безучасною.

Якщо ви помітили, що у вашої дитини є проблеми з адаптацією, зверніться до вихователя якомога раніше і запитайте, як краще допомогти дитині подолати

цей адаптаційний період. Запропонуйте вихователю звернути на дитину більше уваги.

Фактором, який ускладнює процес адаптації, можуть бути і конфлікти в сім'ї, не спілкування батьків. Діти з таких сімей ведуть себе невпевнено, нерішуче, багато хвилюються.

Якщо у дитини нервові захворювання, то віддавати її до дошкільного закладу потрібно не раніше від 3 років – дівчинку і 3,5 року – хлопчика.

Якщо єдина дитина в сім'ї часто хворіє, має страхи, то її входження в групу має бути поступовим. Спочатку її потрібно привести в дитсадок, ознайомити з груповою кімнатою, вихователем, дітьми; розглянути іграшки, викликати зацікавленість до дошкільця; повернутися додому. Далі кілька днів можна приводити дитину у заклад і забирати до денного сну. Залежно від поведінки дитини час перебування можна збільшувати. Удома потрібно більше гратися з дитиною в рухливі, емоційні ігри, щоб дитина в закладі не почувала себе скутою, напружено, і якщо не розрядити цю напругу, вона може стати причиною розвитку неврозу.

Саме ви, батьки, маєте пам'ятати і знати, що від сформованості навичок адаптованої поведінки та самообслуговування залежить успішність перебування дитини у дошкільному закладі. Дитині легше буде адаптуватися в колективі, якщо вона знатиме не лише імена вихователів, але познайомиться з однією чи кількома дітьми з групи ще до приходу в групу. Маленька дитина має знати, в яких випадках їй варто звертатися за допомогою до дорослого. Усі ці знання дитина може здобути, спостерігаючи за іншими дітьми під час прогулянок, а також удома, у рольових іграх з батьками.

Велике значення мають розповіді батьків про дошкільний заклад. Не можна залякувати дитину тим, що в групі щось буде не так. Так само не можна і обіцяти дитині «райського» життя в дошкільному закладі. І те, і інше однаковою мірою погано. Бо такі розповіді не відповідають дійсності, з якою дитина стикнеться в дошкільній установі.

Поступово, ще до вступу до дитячого садка, дитину варто привчити до щоденних водних процедур. У період адаптації не потрібно починати

загартування, а ось теплі ванночки щовечора допоможуть розслабитися та знімуть нервову напругу. Легенький масаж після ванни заспокоїть дитину перед сном.

Тривале перебування на свіжому повітрі та достатній час для самостійної рухової діяльності сприятимуть нормалізації нервово-психічного стану дитини. Батьки мають пам'ятати, що щеплення потрібно зробити заздалегідь, не пізніше, ніж за місяць до вступу дитини до дошкільного закладу.

Отже, лише у співпраці батьків і педагогів закладу можна полегшити період адаптації для дитини.