

Эмоциональные проблемы у детей в период адаптации к ДОУ

Готов ли мой ребенок к посещению дошкольного учреждения?

Главным критерием является готовность родителей. Пока хотя бы один из родителей сомневается в необходимости отдавать ребенка в детский сад, ребенок не будет готов, даже если все тесты демонстрируют обратное.

Практика показывает, что дети, родители которых воспринимают детский сад как единственный и самый оптимальный вариант, привыкают к нему значительно легче. Они реже вредничают по утрам, быстрее адаптируются к режиму и требованиям детского сада, и даже реже болеют. Это легко объяснить. Просто родители, однозначно понимая, что у них нет альтернатив, не мучаются сомнениями: готов ли их ребенок к детскому саду или не готов, – а просто и конкретно проводят с ребенком соответствующую подготовительную работу.



В каком возрасте лучше всего отдавать ребенка в детский сад?

Что касается возраста ребенка, то родители могут столкнуться с совершенно противоположными мнениями на этот счет. Одни психологи убеждены: легче всего адаптация к детскому саду проходит с 1,5 до 2 лет и после 3 лет; другие говорят, что лучше отдавать ребенка в детский сад в период утверждения «я» и желания быть самостоятельным и взрослым – с 2 до 3-х лет.

Есть масса примеров, подтверждающих эти рекомендации, но еще больше случаев, которые их опровергают. На самом деле нет однозначно благополучного возраста готовности ребенка к детскому саду. Когда стоит отдавать ребенка в детский сад – этот вопрос в каждом случае надо решать индивидуально. В целом наиболее подходящим для поступления в детский сад считается период, когда ребенок уже может говорить, пользоваться горшком и самостоятельно подносить ложку ко рту. К тому же, большинство детских садов не принимают детей младше трех лет.

При каких обстоятельствах лучше отложить поступление в детский сад?

Традиционно считается, что есть жизненные обстоятельства, при которых лучше повременить с поступлением в детский сад (переезд, развод, рождение второго ребенка и т.д.). Иногда это действительно так. В некоторых же случаях такие перемены в жизни семьи могут стать плюсом и, наоборот, облегчить адаптацию. Если, конечно, родители успели к ним правильно подготовить ребенка. Например, планируя переезд, вся семья готовится к тому, что у каждого появится там новое значительное дело. У ребенка этим делом будет поступление в его первое учебное заведение – детский сад.

Как и когда надо начинать готовить ребенка к детскому саду?

Если решение уже принято, перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости. Вместо волнений и надуманных разговоров стоит взять на вооружение лишь три правила: вызвать интерес и почти зависть к тем, кто туда уже ходит. Настроить ребенка на то, что там будет работа, а не только праздник. Как можно лучше познакомить ребенка с детским садом.

Чему непременно надо научить ребенка?

В первую очередь – тому, чему в детском саду учить не будут. Это отпращиванию естественных нужд в возможное по режиму время. Звучит грозно и неприятно, но это так. Представьте, как будет чувствовать себя малыш, если он будет ежедневно хотеть в туалет «по большому» во время утренней прогулки. Или какие его ждут мучения, если он привык ходить в туалет только дома. Кроме того, надо учить ребенка говорить о своих желаниях. Чем четче малыш научится это делать, тем меньше проблем будет у него. Конечно, стоит учить и играть, и кушать, и слушать, но, в целом, всему этому детки очень легко обучаются уже в саду. Резко менять домашний режим на детсадовский нельзя. Но если ребенок встает в 11.00 или его дневной сон начинается только в 15.00, то месяца за три до поступления в детский сад надо начать его корректировать. Согласитесь, ребенку будет легче пережить данные изменения дома с мамой, чем в новом месте с раздраженной воспитательницей.

Можно ли предупредить болезни, которые часто сопровождают вступление в новую жизнь?

До поступления. Закаливать нужно всех детей, а детей, которые собираются в детский сад – особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду – самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море). Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое – это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур. Не

забудьте о витаминных комплексах для детей и гомеопатических препаратах долговременного действия для профилактики ОРЗ и гриппа. Какой бы ужасной ни была наша экология, ребенку стоит давать пробовать различную воду (от бутылочной до из-под крана). Тогда сюрприз в виде тяжелого расстройства вам грозит меньше. Словом, меньше стерильности. Если собираетесь когда-то отдавать ребенка в детские учреждения, то стоит об этом помнить почти с рождения. После поступления. Когда ребенок приходит в детский сад, ему предстоит знакомство не только с детьми и взрослыми, но и массой самых разнообразных возбудителей болезней. Какой бы крепкой ни была иммунная система ребенка, это очень большая нагрузка. Поэтому рекомендуется в первый месяц следовать следующим правилам: Первая неделя пребывания в детском саду. Маршрут «дом - детский сад» должен строго соблюдаться. Никаких заворотов в сторону, никаких отклонений. Не надо ходить в гости и приглашать их, гулять, посещать массовые мероприятия. Такой строгий порядок поможет иммунной системе ребенка познакомиться со всеми болезнетворными существами в садике и при этом не заболеть. Нарушение данного правила может привести к сильным иммунным сбоям, вплоть до пневмонии на первой неделе посещения (вне зависимости от погоды). Вторая-третья недели. Для слабых, часто болеющих детей режим первой недели лучше продлить и на это время. Остальные могут начать гулять рядом с домом с хорошо знакомыми детьми. Четвертая неделя. Можно возобновить посещение других учреждений, музыкальной школы, студии и т.п.

Как провести первые недели в детском саду?

Будем считать, что проблем с утренним пробуждением ребенка вы благополучно избежали, воспользовавшись нашими советами. Теперь давайте поэтапно разберем, что необходимо предпринять в первые дни пребывания ребенка в детском саду. В хорошем детском саду, чтобы помочь ребенку преодолеть проблему адаптации, вам разрешат присутствовать вместе с ним в группе. Помните о том, что количество времени, которое вы с ребенком проводите в группе, может меняться в зависимости от ситуации. При этом советуем придерживаться общей последовательности действий: Первый этап – погуляйте с ребенком по дворику детского сада вместе с детьми его группы и воспитателем, проводите их до дверей группы, «загляните» на пару минут. (лучше это сделать максимум за 1-2 дня до начала посещений (в смысле лучше раньше – за неделю, например, или, наоборот, чем ближе к постоянному пребыванию, тем лучше? В том смысле что гулять лучше начать возле садика раньше, но в группы ни в одном нормальном детском саду вас не допустят раньше чем будет подписано соглашение на поступление с такого-то числа, вот за два дня до этого числа и стоит провести это)

Второй этап – присоединитесь к вечерней прогулке группы; после прогулки

зайдите в группу, познакомьтесь с помещением, обстановкой (лучше это делать во второй половине дня, т. к. многих детей к тому времени разберут родители, и у воспитательницы появится время для вас и вашего ребенка). Можно объединить 1-й и 2-й этапы в один день: прийти утром, а потом прийти вечером и уже зайти в группу. Третий этап – приведите малыша утром; останьтесь вместе с ним в группе, помогая знакомиться с детьми, взрослыми, игрушками, поиграйте вместе с детьми. Четвертый этап – находитесь в группе вместе с ребенком, но старайтесь не участвовать в его играх постоянно, подбадривайте его, поощряйте самостоятельные действия; периодически покидайте группу на 5–10 минут. Пятый этап – вы можете покидать группу чаще и отсутствовать дольше, как бы говоря ребенку: «Я рядом. Я помню о тебе. Я скоро приду». Шестой этап – предложите малышу остаться на сон; посидите около него, пока он засыпает (если ребенок сам легко засыпает, это может не понадобиться).

Седьмой этап – приведите ребенка утром и оставьте на всю первую половину дня; придите за ним после обеда или после сна. В следующие дни постепенно увеличивайте время пребывания ребенка в детском саду в течение 2-3 недель. Так что, отправляя ребенка в детский сад, не рассчитывайте на то, что у вас сразу появится много свободного времени. Малыша надо приучать постепенно. Однако не слишком растягивайте этот процесс, иначе ребенок может привыкнуть к тому, что его забирают раньше других детей и что он находится в каком-то привилегированном положении. Это может отрицательно сказаться как на ваших с ним отношениях, так и на взаимоотношениях с детьми в группе. Стоит помнить, что вышеописанные правила не догма, а рекомендации. Одному ребенку на адаптацию потребуется всего неделя, а другому – целый месяц. При этом в семье второго почти наверняка будет хотя бы один член семьи, который против поступления в детский сад. И помните всегда: от родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка. Никогда не говорите фразы типа: «Вот будешь вести себя плохо в садике, тебя накажут». По утрам, когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроем обсуждайте предстоящий день. Тогда он точно будет удачным и для вас, и для ребенка.

Какие ошибки совершают родители в период адаптации ребенка к детскому саду?

К сожалению, есть несколько весьма распространенных родительских стратегий, которые на первый взгляд должны были бы облегчить привыкание к саду, а в действительности только провоцируют новые проблемы.

Стратегия первая – идеализация. Отправляя ребенка в детский сад, не сулите ему райской жизни. Ведь у детей воображение гораздо богаче, чем у взрослых, а потому у них легко возникают идеализированные образы. Когда эти чрезмерно радужные представления малыша сталкиваются с

действительностью (даже хорошей действительностью), у ребенка появляется негативная реакция и разочарование в садике (детях, воспитателях и т. д.). Будьте честны с малышом: рассказывайте о том, что в садике ему будет не только весело и интересно, но и что он должен слушаться воспитательницу, соблюдать распорядок дня, быть вежливым и аккуратным... Объясните, что так же, как вы должны ходить на работу и выполнять свои обязанности, он должен ходить в детский сад. Это его «работа» и чем лучше и успешнее он освоит то, что ему чему его учат, тем быстрее станет самостоятельным и взрослым.

Стратегия вторая – «работа есть работа». Нельзя слишком строго подходить к ребенку («Пора – значит пора!», «Надо – значит надо, и нечего плакать, стонать!»). Конечно, детский сад – это его новая и очень ответственная обязанность, но родители должны помнить и понимать, что любой начинающий новое дело (будь то взрослый или ребенок) имеет право как на ошибки, так и на переживания.

Стратегия третья – подкуп. Многие родители стараются или ввести прямую оплату за посещение детского сада, или как-то компенсировать «страдания» ребенка, загладив тем самым свою вину перед ним. Такая тактика, во-первых, ставит посещение садика в зависимость от выплат (отношения между родителями и маленьким ребенком приобретают не совсем здоровый финансовый характер). А во-вторых, родительские, не денежные компенсации страданий способны окончательно загубить иммунитет ребенка, который и так ослаблен в период адаптации (ежедневные аттракционы, кафе-мороженое, театры и развлекательные центры после садика – непомерная нагрузка для маленького организма).

Стратегия четвертая – обсуждение. Не стоит обсуждать при ребенке то, что вам не нравится в детском саду. Подобные разговоры могут незаметно сформировать у ребенка негатив по отношению к воспитателям, сотрудникам, детям.

Стратегия пятая – «мой бедненький». Это самая страшная из всех ошибочных родительских стратегий. Встречается чаще всего у родителей, дети которых имеют какие-либо индивидуальные особенности (проблемы зрения, слуха, полнота/худоба, нарушения речи, хронические соматические заболевания). Эти родители, отдавая ребенка в сад, заранее готовятся к тому, что придется спасать свое дитя от насмешек других детей. При этом родители совсем не учитывают реальные проблемы ребенка и забывают, что комплексы у детей появляются только «благодаря» нам, родителям. Хотите, чтобы ваш ребенок не испытывал проблем? Верьте, что так и будет!

Нужно ли ребенку брать в детский сад игрушки?

Это ваш выбор. Можно поступить следующим образом. В отношении одних игрушек предложить ребенку выбор: мол, можешь брать, но если детали потеряются, сломаются, то я восстанавливать не буду. И никогда самим не восстанавливать. Хотя если ему удавалось принести осколки домой, и в принципе игрушку можно починить, но обязательно вместе. О других игрушках можно сказать: «Конечно, бери!». Это были такие, в

которые неудобно или скучно играть самому в домашних условиях, а с коллективом – просто великолепно.

Бывает и так: ребенок ни за что не хотел оставлять дома любимые игрушки, а однажды вдруг заявил, что больше брать их не будет, потому что в садике и так их много. «Что это? – недоумевают родители, – Проявления жадности?»

О жадности в этом возрасте говорить рано. Жадности ведь еще надо научить ребенка (кстати, в норме это полезное качество, как и щедрость; от них происходит чувство собственности).

В данной ситуации у ребенка может быть несколько причин так себя вести:

1. Дети, поступая в детский сад, могут брать с собой так называемый поддерживающий объект (как правило, это игрушка). Как только адаптация закончена, объект становится не нужен.

2. Детсадовские дети быстро ориентируются, насколько целесообразно приносить свое из дома (к четырем годам уже появляются зачатки адекватного чувства собственности), и почему выгодно пользоваться общественным.

3. Дети очень ревностно относятся к своим игрушкам. Возможно, ребенку не понравилась реакция воспитателей или приятелей на его игрушки, и он решил, что безопаснее оставлять их дома.

Словом, переживать по поводу того, что у вас растет жадина, никаких оснований нет.

Сложно бывает родителям, дети которых, наоборот, без игрушек отказываются идти в сад.

В таких ситуациях (как бы не было жаль вложенных в игрушки средств) стоит задуматься и о психологическом благополучии малыша в новой обстановке и принять его потребность взять в сад, если уж не маму с папой, так хоть любимые игрушки.

Как предотвратить и пережить истерики при расставании с мамой?

В книгах и статьях можно встретить совет: «Дети очень тяжело расстаются с мамой, поэтому было бы лучше, если вместо мамы в первый день с ребенком в садик пошел бы кто-нибудь другой, например, папа или бабушка». На мой взгляд, этот совет стоит внимания в тех случаях, если у мамы слишком сильная привязанность к ребенку, слишком много страхов или сама мама недостаточно готова к тому, чтобы отдавать ребенка в сад. В других ситуациях не имеет большого значения, кто отводит. Главное, чтобы этот взрослый готов был легко оставить ребенка (несмотря на слезы), а ребенок четко знал, кто за ним придет. Не надо затягивать утреннее расставание с ребенком, если он плачет: разденьте его, передайте в руки воспитателю, скажите, когда придете, и уходите. Воспитатель примет все меры, чтобы успокоить и отвлечь вашего ребенка.

Дети, которые плачут при расставании с мамой, не редкость. Прежде чем решать, что делать в таких ситуациях, необходимо узнать у

воспитателей, что бывает после ухода родителя. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся «традицию» расставания, придумать новые ритуалы. Договоритесь, что ребенок будет махать маме рукой из определенного окна (к нему ведь еще надо добежать, пока мама выходит на улицу, а это отвлекает от горестных мыслей).

Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в отсутствие мамы, следят за временем в ожидании возвращения. Если мамы нет рядом, у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми – все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. В этом случае именно мама должна изменить свое внутреннее состояние.

Полезно заранее, еще на этапе подготовки к детскому саду, приучать ребенка к расставанию, провоцируя такие ситуации, когда малыш сам захочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а вам нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, просите что-нибудь сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам. Ну и, конечно, не забудьте похвалить ребенка, когда ваши расставания на пороге детсада начнут проходить спокойно. Правда, надо быть готовым, что иногда ребенок будет встречать вас вечерним плачем. Не пугайтесь: это не означает, что ему там плохо, просто надо же как-то передать мамочке свои переживания и получить порцию нежности. Старайтесь приласкать ребенка до того, как он заплачет.

Что делать, если ребенок не хочет есть в детском саду?
Возможны две ситуации:

1. Вашего ребенка сложно накормить? Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью? Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, уберите перекусы между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. О проблемах с аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и медсестрой.

2. У вас ребенок, который хорошо кушает, но его что-то не устраивает в еде, ее объемах или в сочетании блюд. А, возможно, ребенок ел дома под бабушкины сказки и ему просто не хватает привычных стимулов. Помогите воспитателям в этом разобраться и вместе поищите выход из ситуации. В любом случае стоит запретить кормить ребенка силой или запугивать.

Попросите воспитателя без каких-либо комментариев убирать со стола тарелку, когда закончилось время обеда. Если взрослые не будут акцентировать внимание на еде, а позволят малышу самому решать, голоден он или нет, аппетит, возможно, вернется сам собой.

Что делать, если ребенок демонстрирует регресс в развитии (не пользуется горшком и унитазом, отказывается есть самостоятельно и т. д.)?

Наличие данных явлений фактически всегда говорит о неготовности ребенка к саду, неготовности психологической или физиологической (навыковой). Разобраться с первой вам в индивидуальном порядке поможет психолог (детсадовский или посторонний). А вот о физиологической можно подумать всем вместе. В чем может быть проблема? Не исключено, что дома ребенок привык ходить в туалет только тогда, когда уже очень-очень хочется, ему не свойственно делать это заранее. Или вообще никогда не пользовался чужим унитазом. Или не научился кушать без приказок мамы. Или не умеет самостоятельно одеваться...

Причин может быть много. Но какими бы они ни были, не ругайте сами и не позволяйте воспитателям ругать ребенка.

Почему ребенок не любит воспитателей?

Таких ситуаций не бывает без причин. Их чаще всего может быть две:

1. Родители обсуждают при ребенке все недочеты воспитателя и тем самым способствуют возникновению и укоренению детской нелюбви.
2. Воспитатель делает нечто такое, за что стоит его не любить. Чтобы понять, что происходит в детском саду, одних расспросов бывает недостаточно. Поэтому наблюдайте за естественной игрой ребенка дома или организуйте ее. Малыш обязательно проиграет и основные диалоги между воспитателем и детьми, и методы наказания, и все те ситуации, которые ему нравятся или не нравятся. Действовать необходимо в соответствии с тем, что вы услышите. Главное – не паниковать, даже если, играя с куклой, ребенок произносит: «Если не заснешь, сейчас же привяжу ремнями к постели!» или «Так, Паша плохо себя ведет и мы его наказываем: берем за ноги и держим вниз головой над балконом» (это цитаты из реальных детских игр и, к сожалению, из реальных угроз). Досконально продумайте свой разговор с заведующей, во время которого вам придется совместными усилиями найти наилучшее для детей решение проблемы.

Материал составил: Т.В.Шуменко, педагог -психолог

<https://nsportal.ru/>