

<https://www.youtube.com/watch?v=ckAOeki8JKo>

(ссылка интервью по данной теме)

Нужно ли готовить ребенка к детскому саду?



Многих родителей мысль о том, что рано или поздно надо будет отдать ребенка в детский сад, приводит в волнение, вызывает переживание: «А как все сложится?». Не надо переживать, надо действовать. Ведь именно от того, как родители подготовят малыша к новому для него периоду жизни, во многом зависит, как сложится эта жизнь.

Подготовка ребенка к ДОО – это подготовительный этап адаптации малыша к детскому учреждению, а так же социализации в обществе.

Из чего состоит этот этап:

- *Психологическая готовность родителей и ближайшего окружения малыша (личный настрой):*

- уверенность в своих действиях (не пробуем, а ходим регулярно),
- не волноваться, что ему плохо (волнение передается),
- адекватное отношение к воспитателям и учреждению (необоснованный негативизм и критика или необоснованное перекладывание воспитательной позиции)

- *Готовность ребенка:*

- психологическая готовность (рассказать про сад, играть в сад, стереотипы поведения: приучать к режиму дня и рациону питания, выполнять простую просьбу, инструкцию, не обманывать, не пугать)
- готовность коммуникативной сферы (общение с другими взрослыми и сверстниками),
- уровень сформированности социально-бытовых навыков (навыки самостоятельности: кушать ложкой, раздевание, игровые навыки, навыки гигиены).

Начинать готовить ребенка надо за 4-6 мес. (весной актуально, если осенью в сад)

Самым подходящим возрастом для поступления в детский сад является возраст от 2,2 лет до 3-5 лет.

Соблюдение вышеперечисленных условий, поможет ребенку и, безусловно, облегчит процесс адаптации, но с каждым малышом ситуация будет индивидуальной.

Детский сад – это новые условия, новое окружение, новые люди, это первый серьезный опыт социализации ребенка. Процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям принято называть адаптацией. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как приспособление функций организма ребенка к условиям существования в группе в отсутствие матери. Из привычного мира семьи ребенок попадает в совершенно новые условия многоликой детской среды и то, как будет проходить привыкание ребенка к новым для него условиям, во многом зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни.

По многочисленным исследованиям ученых, самым критическим возрастом для адаптации является возраст от 7-ми месяцев до 1 года 6 месяцев. Длительная разлука с матерью в этот период несет непоправимый вред психике ребенка. На вопрос родителей, в каком же возрасте лучше отдать ребенка в садик, большая часть психологов ответит, что возраст после 2-х лет 2-х месяцев допустим, а лучше - ближе к 3- 3,5 годам.

Не каждый ребенок проходит длительный период привыкания. Есть трехгодовалые дети, которым начало детсадовской жизни дается легко. В то же время на консультацию к психологу приводят детей, которые не могут адаптироваться к садику и в четыре – пять лет.

Ребенок в период адаптации – живая модель стрессового состояния. Стресс – это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим. Стрессовое напряжение в период адаптации связано с изменением гормональной системы организма. На кору головного мозга действуют отрицательные эмоции, и организм на это реагирует системой защиты – изменениями в гормональной системе: гипоталамус, гипофиз, надпочечники выбрасывают в кровяное русло «гормон борьбы» норадреналин, в результате чего сосуды сужаются, сердце работает неровно, ребенок напряжен. Ослабевает иммунная система организма.

Общие рекомендации родителям, которые готовят своего малыша к посещению детского сада:

- Грамотное поведение родителей
- Учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка
- Укрепление иммунитета и физическое развитие ребенка

На уровне поведения ребенка родители могут наблюдать следующие проявления:

- 1) Нарушается сон, даже дома ребенок не может уснуть, а уснув, спит беспокойно, может просыпаться ночью с плачем и т. п.
- 2) Нарушаться аппетит. Ребенок может отказываться от пищи в садике и компенсировать это дома.
- 3) Меняется эмоциональное состояние ребенка. Дома ребенок не отпускает от себя мать, становится более плаксивым, пугливым или агрессивным. Как следствие этого могут возникнуть временные невротические проявления: сосание пальцев, энурез (недержание мочи), тики, страхи, запинки в речи, может меняться терморегуляция.
- 4) Ребенок чаще бегаёт в туалет, может происходить обезвоживание организма, если ребенка не поить, кожа становится более сухой, может появиться синюшность под глазами.
- 5) Наблюдается временный регресс в игровой деятельности – ребенок, который хорошо играл дома до поступления в садик, становится пассивным, либо игра его становится примитивной; могут временно утрачиваться какие – то навыки, например, до поступления в садик ребенок хорошо рисовал, а теперь еле держит карандаш в руках.
- 6) Меняется общая активность: одни дети становятся вялыми и заторможенными, другие – гиперактивными, это зависит от типа нервной системы ребенка.

Получить информацию о том, как подготовить ребенка к детскому саду и как правильно вести себя в период адаптации малыша к детскому учреждению можно из следующих источников:

- Сайт ДОУ
- Консультация педагога-психолога ДОУ или Консультационного пункта при ДОУ
- Установочное родительское собрание в ДОУ

Советы родителям, которые еще сомневаются, вести ли малыша в детский сад или выбрать форму семейного образования:

- Решает каждая семья самостоятельно,
- Социализация и физическая адаптация организма будет проходить в школе (мешает учебному процессу),
- Не переносить свой негативный опыт на ребенка (если Вам не нравилось в саду)

Формы адаптации к дошкольному учреждению:

Легкая адаптация (для детей раннего возраста в пределах месяца, дошкольного - 10-15 дней):

- временное нарушение сна (нормализуется а течение 7-10 дней), аппетита (норма по истечении 10 дней),
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние, и т. д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходят в норму за 20-30 дней,

- характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не меняются,

- функциональные нарушения практически не выражены, заболеваний не возникает.

Нормативно основные симптомы исчезают в течение 2-3 недель.

Средняя адаптация (этап растягивается до 40 дней). Все нарушения выражены более ярко и длительно:

- сон и аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней,

- речевая активность в течение 30-40 дней.

- эмоциональное состояние – 30 дней,

- двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней,

- взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается,

- функциональные нарушения отчетливо выражены, ребенок заболевает (например, ОРВИ).

Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации отмечается у 10-15% детей: характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении или полный отказ от пищи), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечаются проявления агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени. Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности.

При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых десяти дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

Педагог-психолог Ницакова Е.В.