

Операция «Адаптация»

Для родителей малышей пришла нелегкая пора знакомства с детским садом. Этот процесс у каждого проходит по-своему, и здесь все зависит от того, насколько готовы к посещению садика и сам ребенок, и его родители. О том, как пройти адаптацию, мы беседуем с психологом Юлией Ивановой.

■ **МАРИНА ИЛЬИНА**

– Юлия Викторовна, все мы слышали о подготовке к школе, а вот о том, что ребенка нужно готовить к детскому саду, родители почему-то забывают. Быть может, это и не нужно? Походит немного и привыкнет...

– Из своего 15-летнего опыта работы с детьми от 9 месяцев до 3 лет скажу, что социализировать ребенка, то есть готовить к детскому саду, просто необходимо. Самый лучший возраст для начала социализации 9 месяцев – 1 год, пока малыш и мама неразделимы. В этот период возрастает познавательная активность ребенка, его легко можно увлечь, заинтересовать, а значит, научить. Знания, которые будут получены в этом возрасте, станут отличным фундаментом для дальнейшего развития. Чтобы адаптация к детскому саду прошла более гладко, необходимо как можно раньше тренировать систему адаптационных механизмов у ребенка, приучая его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения. Если есть возможность поводить малыша в центры раннего развития, не отказывайтесь от этого. По опыту скажу, что адаптация здесь очень похожа на адаптацию к детскому саду. А значит, мама сразу может увидеть, что особенно трудно дается ее ребенку, и научить его этому, чтобы в садике было легче. Важно правильно выбрать свой центр раннего развития, ведь программы у всех разные. При этом высокая стоимость занятий – не показатель качества обучения.

– А когда становятся заметны психологические и социальные трудности, на которые необходимо обращать внимание?

– Уже с полутора-двух лет. Это заметно, если ребенок:

▶ боится подойти к незнакомым детям, войти в новое помещение, плачет и не слезает с маминых рук;

▶ все время держится за маму, боясь даже на секунду отпустить ее, отказываясь самостоятельно взять игрушку (вместо своей руки будет управлять маминной);

▶ во время занятий систематически мучается икотой или не может разжать руки, вынуть их из-под стола;

▶ молчит на занятии и не может ответить на вопрос педагога, но при этом умеет говорить, либо сопровождает свои действия разными звуками, понятными только ему;

▶ не видит препятствий на своем пути, не замечает других детей, делает все, что ему хочется, часто разрушая все на своем пути, не может находиться на одном месте, постоянно находится в движении;

▶ не может сфокусировать внимание на предмете, не видит предложенного задания, раскидывает разложенные перед ним игрушки;

▶ боится или стесняется повторять за педагогом или детьми физические упражнения, стоит, когда другие танцуют;

▶ во время занятий начинает плакать или прятаться под стол.

– И что же в этих случаях делать?

– Для начала необходимо понять, что является трудностью для ребенка в обучении

и поведении. Это могут быть и индивидуальные особенности работы и развития мозговых структур, то есть низкая степень зрелости высших психических функций, и дезадаптация, которая вызвана неправильным педагогическим воздействием на ребенка. Исходя из закономерностей развития мозга нужно учитывать возрастные периоды, в которые происходит созревание и развитие определенных мозговых структур. Следовательно, максимально эффективно будет обучать ребенка тому, что в данный период он может освоить.

– Но как понять родителю, что и в каком возрасте надо развивать?

– От рождения до 15 месяцев надо развивать вестибулярный аппарат, слух, тактильные ощущения, обоняние, вкус, зрение. Исходя из этого будет формироваться сенсорное восприятие – основные цвета (красный, синий, желтый, зеленый), форма (круг, квадрат), размер (большой, маленький). Следовательно, если педагог в центре раннего развития знакомит детишек такого

« В понятие готовности к детскому саду входит умение ребенка сказать или показать, что ему хочется, умение одеваться в меру своих сил, есть ложкой и правильно ее держать, проситься и ходить на горшок, найти себе совместное занятие с другими детьми.

возраста с буквами, пропевая алфавит, ищите другой или занимайтесь сами. Все свое время. От 15 месяцев до 4,5 года происходит овладение грубыми моторными навыками (ходим, бегаем, прыгаем, кидаем, толкаем). Чем лучше это будет получаться, тем лучше начнет развиваться мелкая моторика, которая является мощным стимулятором речевой сферы. Одна из причин задержки речевого развития как раз недостаточная сформированность двигательной сферы. В этот же период идет развитие воображения и памяти, поэтому так необходимо научить ребенка пользоваться пластилином, пальчиковыми красками, делать аппликацию. Не менее важно в этот возрастной период научить ребенка понятно выражать свои эмоции.

– На ваш взгляд, какой возраст лучший для первого похода в садик?

– В каком возрасте малыш пойдет в сад, решит мама, кому-то необходимо срочно выйти на работу, а кто-то готов посидеть с ребенком дома подольше. Но из опыта работы с детьми могу сказать, торопиться не стоит. Чем меньше ребенок, тем больший стресс он испытывает. В 1,5 – 2 года ребенок знает: если мама рядом – с ней безопасно. В садике же мама уходит и оставляет его одного. Страх возникает из-за того, что дети не понимают слова «потом», в этом возрасте они живут «здесь и сейчас». Какая бы замечательная воспитатель ни была, но она одна, ей физически трудно сразу откликнуться на зов малыша. Одни дети кричат и протестуют, другие молча «уходят в себя». И то, и другое сказывается на психоэмоциональном состоянии ребенка. В постоянном стрессе никакие игры внимания ребенка не привлекут, а занятия – тем более. Нервная



система детей до 3 лет очень уязвима и нестабильна, поэтому им довольно сложно выдержать нагрузку детского сада. А вот к 3 годам у ребенка уже сформировано достаточно много навыков, чтобы проявлять свою самостоятельность, ему нравятся совместные игры с другими детьми, он может выразить эмоции словами, немного ориентируется во времени (утро, день, вечер), и ему легче объяснить, что сейчас он побудет с ребятами, а потом его заберут. Переживания, тревога и страх будут присутствовать у

ребенка и в этом возрасте, но не в таком объеме и такой силе, как у малышей.

– Нужно ли выдерживать дома режим дня, который принят в садике?

– Да, это очень желательно. Так ребенку будет легче адаптироваться. До похода в садик, если мама уже знает, в какой они попадут, можно гулять рядом с площадкой. Пусть ваш малыш рассматривает ребяткишек, которые уже ходят в садик, расскажите ребенку, что

« Если вы отдали ребенка в центр раннего развития, обратите внимание на то, чередуются ли занятия за столом с двигательными упражнениями. Если на занятии дети свободно перемещаются и занимаются, чем хотят, это не научит их слышать педагога. Родителям следует задуматься, стоит ли формировать в таком центре «свободную личность» или приучать к системе обучения, с которой столкнется ребенок в детском саду и школе.

он тоже туда пойдет, когда подрастет. Так и дорога до садика станет знакомой, и малыш запомнит, что дети в саду гуляют без мам. В вечернюю прогулку можно обращать внимание малыша на то, что родители приходят в детский сад и забирают своих детей.

– А какие дети быстрее привыкают к садикам?

– Те, которые чувствуют себя в безопасности. Ребенок будет чувствовать себя более комфортно, когда его подготовят к изменениям в жизни, когда он точно будет знать, что его

любят, он нужен и за ним обязательно придут. Обязательно общайтесь с детьми, как бы вы ни устали на работе, им это необходимо. А о детском саду рассказывайте последовательно: сейчас мы пойдем в садик, ты там поиграешь, и другие дети, и воспитатель тебя очень ждут. Мама сходит на работу и обязательно за тобой вернется. Предупреждайте ребенка, когда вы будете его забирать: сразу после обеда или сразу после тихого часа, чтобы малыш не переживал и спокойно оставался в саду. Расскажите, что интересного вы будете делать после садика (погуляете во дворе, зайдете в магазин или отправитесь на тренировку), держите свои обещания. Вечером подготовьтесь к завтрашнему дню, выберите одежду для садика вместе – так ребенок будет понимать, что утром нужно в садик.

– И, пожалуй, последний вопрос: стоит ли вводить так называемое постепенное привыкание к садикам? Или лучше сразу оставить ребенка хотя бы до тихого часа?

– Лучше начинать ходить в садик на 2 – 3 часа, кто-то через несколько дней сможет остаться на более длительное время, а кому-то понадобится целый месяц. Поэтому родителям не следует торопиться на работу сразу же, как только они привели ребенка в группу. С другой стороны, не стоит изводить себя переживаниями, сидя неподалеку в машине или пытаясь заглянуть в окна. Запомните: если переживаете вы, то и ребенок будет переживать больше. Не можете справиться с эмоциями? Пусть в садик ребенка отводит тот взрослый, который более спокоен, папа, например. И не забывайте: все дети разные, как лучше привыкать к садикам именно вашему ребенку, подскажет воспитатель, просто надо задавать вопросы, интересоваться. Кроме воспитателя в садиках есть психологи, к которым также можно обратиться за консультацией. Психолог может провести диагностику эмоционального состояния ребенка. Он подскажет, что может сделать мама, чтобы ребенок адаптировался легче. Но не стоит перекладывать все трудности адаптации на педагогов. К сожалению, это случается. Меж тем ни один, даже самый замечательный в мире детский сад не даст ребенку то, что должны ему дать родители. Детский сад призван помочь маме и папе, но не заменить родителей. ■