

Як допомогти дитині адаптуватись до дитячого садочку

Що таке адаптація? У психології під терміном «адаптація» розуміється здатність людини пристосовуватися до різних вимог середовища без відчуття внутрішнього дискомфорту і без конфлікту з середовищем. Враховуючи те, що нервова система дитини ще не сформована достатньо, адаптація виникає при будь яких суттєвих змінах в житті дитини. Треба розуміти, що проявом адаптації є емоційний супротив дитини, але саме цей супротив свідчить про те, що дитина здорова і в неї формується характер.

Як стверджують психологи, адаптація дитини до дитячого садочку може тривати до 8 тижнів у нормі, втім через індивідуальні особливості окремої дитини цей процес може проходити довше.

Складністю адаптації можна назвати внутрішнє налаштування дитини до нового режиму та нових умов: нова обстановка, нові люди навкруги, відсутність «свого» дорослого поруч, який виконує функцію захисника і т.д.

Стикаючись з емоційним опором дитини, батьки повинні мати навички справлятися зі складним емоціям дітей, стримувати їх у здоровий спосіб. Це є вкрай важливим моментом коли малюк тільки починає ходити до садочку, адже якщо батьки не можуть дати раду складним емоційним станам дитини, то існує висока ймовірність того, що вони закріплюють «неуспішність» дитини в такій ситуації. Тобто, надалі дитина знатиме, що сильний прояв її негативних емоцій допоможе їй уникнути небажаної ситуації – йти в садочок.

1. Як можна допомогти дитині адаптуватися до садочку:
 1. Готуйте дитину до цього нового періоду заздалегідь не лише розповідями що таке дитячий садок, чому туди ходять діти, а і прогулянкою до самої будівлі, огляду території. Згодом познайомтесь з вихователем, пограйте на дитячому майданчику, створіть у малюка настрій радісного очікування.
 2. Починайте практикувати короткі розлуки з дитиною за кілька місяців до початку відвідування садочку (в магазин, на роботу).
 3. Віддаючи дитину в садок, ви повинні знати індивідуальні

особливості вашої дитини: її психотип, стан здоров'я, певні особливості нервової системи. Ці знання допоможуть налагодити взаємний контакт з вихователями та педагогами освітнього закладу, попередити небажану поведінку.

4. Підтримуйте спокійний безконфліктний клімат у родині.

5. Читайте дитині казки. Доречними будуть казки чи історії про дітлахів, які почали ходити до садочку, які труднощі вони долають, які переживання їх спіткають. Такі казки та історії мають для дошкільників терапевтичний ефект.

6. Відмічайте успіхи вашого малюка. Створіть альбом і збирайте там фотосвідчення його успіхів, навіть найменших. Переглядайте альбом разом, це надасть дитині впевненості в собі.

7. Діліться досягненнями малечі з родичами та близькими: це додаватиме дитині розуміння свого дорослішання, зміни соціального статусу.

8. Не карайте дитину за капризи. Капризи – це єдиний можливий спосіб прояву адаптивних процесів, яких зазнає іще слабка нервова система дитини.

9. Початок відвідин садочку не повинен збігатися з іншими суттєвими змінами в житті родини: переїзд, розлучення, народження брата/сестри тощо. Це створює додаткове навантаження на нервову систему малюка і може значно подовжити або ускладнити процес адаптації.

10. Дати дитині час. Адаптація це тривалий процес звикання, який потребує часу. Тож, просто дайте цьому процесу «бути», підтримуючи дитину поруч.

11. Про те чи успішно проходить адаптація дитини чи ні, слід розуміти з настрою та поведінки малюка, але не ДО садочку, а саме ПІСЛЯ. Зважайте на те які емоції у дитини ввечері, чи з'явився інтерес до подій у садочку і т.д.

Важливо пам'ятати, що мати повинна бути психологічно готова розлучитися з дитиною, коли настав час для дитячого садочка. Дитина чує не наші слова, а

зчитує психоемоційний фон дорослого, тому тривога або почуття провини матері значно ускладняють адаптацію малечі.

Тривожними сигналами, що говорять про емоційне неблагополуччя дитини, про те, що він сильно страждає в умовах дитячого садка, важко переносить розставання з матір'ю, служать стійке небажання відвідувати дитячий садок, плач, капризи вранці, часті хвороби, поганий апетит, неспокійний сон.