

Адаптація дитини до умов дошкільного закладу

Перед дитиною, яка почала відвідувати дошкільний заклад, постає **проблема зміни вже сформованого поведінкового стереотипу**, зумовлена зміною звичних умов життя і встановленням нових соціальних зв'язків. Частина дітей входить у нову ситуацію майже без проблем, і сльози, зітхання й важка ранкова розлука з батьками тривають лише у перші один-два дні. Дехто переживає негативні емоції дещо довше — чотири-сім днів. А в інших процес адаптації розтягується на два-три тижні.

1. Щоб негативні емоції не стали на заваді малому у період оволодіння новими способами життєдіяльності, **дуже важливо сформуванати у нього позитивне очікування майбутньої зміни у його житті**. Не слід залякувати дитину садком: "Не будеш слухатися — віддам до дитсадка", а згодом, коли вона вже відвідуватиме його, погрожувати залишити її там, якщо не перестане плакати або вередувати. Це викличе страх перед дошкільним закладом і погіршить самопочуття дитини у час звання до незнайомого оточення, подовжить процес адаптації. Про майбутнє відвідування його треба говорити вдома як про добру подію.

2. Спокійному і впевненому адаптуванню малюка до дитячого садка сприятиме **поінформованість про життя у ньому**. Необхідно **познайомити сина чи доньку з вихователем групи**, порозмовляти з ним так, щоб дитина чула, що вона вже підросла і відвідуватиме дитячий садок, де про всіх малят піклується добра, чуйна вихователька, яка гуляє й грається з ними; нехай малюк також познайомиться з дітьми, з приміщенням групи, з іграшками й заохочуваний дорослими проявить інтерес до оточення. Вдома слід викликати у нього приємні спогади від побаченого, бажання швидше піти до дитячого садка. Перед тим не зайве, домовившись із завідувачкою та педагогом, кілька днів погуляти з дитиною на його території.

3. Не обов'язково першого ж дня залишати малого аж до вечора в групі: тривале перебування у незнайомому оточенні ще заважке для нього. **Краще оформити його до дошкільного закладу хоча б за 2-3 тижні перед виходом матері на роботу і поступово подовжувати час перебування в дитячому садку**. Нехай перший раз пробуде в новому колективі 1,5 — 2 — 2,5 години.

А ще непогано, щоб цей перший день у дитячому садку випав на середину тижня, ближче до вихідних. І нехай би це було (при змозі) навесні, влітку чи ранньої осені. У цю пору діти багато гуляють, а ситуація прогулянки звична для них.

Батькам не слід забувати також про таку особливість малят, яку можна назвати "зараженням емоціями": заплакав хтось один, а за ним, дивися, ще кілька найвразливіших з-поміж тих, чий дитсадківський "стаж" найкоротший. Подібна "ланцюгова реакція", ясна річ, негативно впливає на психофізичний стан дитини, а тому **цілком слушно наперед дізнатися, скільки новачків приїде у групу протягом тижня і коли саме їх приводитимуть**. Якщо це буде вранці, то краще привести свого малюка у другій половині дня. Коли ж новоприбульців виявиться трое-четверо або й більше, відвіданню дошкільного закладу доцільно відкласти на наступний тиждень.

4. **Окрім офіційного імені дитини, вихователям корисно знати її "домашнє" ім'я**. Адже, може статися, у групі виявиться кілька Сашків або Оленок, тож Сашуня, Шурко, Лялюся або ж Зайчик, Крихітка чи Сонечко залюбки відгукуватимуться на звичні для них звертання.

Обговоривши поведінку малюка першого дня, варто домовитись про тривалість його перебування у садку наступного дня. Увечері вдома варто відсвяткувати початок дитсадківського життя і ознайомити всіх членів родини з тим, як минув день і чим він був цікавий дитині.

У подальшому слід частіше радитися з вихователем, аналізувати з ним поведінку і настрої дитини. Якщо буде помічено, що вона трохи притомилася, нехай кілька днів приходиться до садка лише на прогулянку. Певні незручності від цього (тимчасові) компенсуються усвідомленням найголовнішої користі такого варіанту режиму: збереження фізичного та психічного здоров'я малюка, його позитивного ставлення до дошкільного закладу.

Чинниками, які безпосередньо впливають на процес адаптування є:

- взаємна відповідність режимів, за якими живе дитина вдома і в дошкільному закладі;
- **певна самостійність у побутовому обслуговуванні** (відповідно до віку);
- **рівень розумового розвитку**.

Оскільки дитина вже звикла до характеру й ритму домашнього життя, **необхідно заздалегідь ознайомитися з режимом, за яким живе її вікова група**. Це послабить можливий фізіологічний дискомфорт у разі неспівпадання режимів. Може ж бути так: дитині пропонують їсти, а вона не голодна; минає трохи часу, і в неї виникає відчуття голоду, то й починає вередувати, або ж ледве

не засинає за обідом, а перед тим, на прогулянці, плакала, була збуджена, бо хотіла їсти, інколи збіг відчуттів голоду і втоми може стати подвійним джерелом роздратування.

Отже, не менш ніж за 2,5 — 2 місяці (а то й півроку — рік) До того часу, як дитина почне відвідувати дошкільний заклад, батьки мають з'ясувати, за яким режимом живе група дитячого садка, що відповідає їй за віком. Можна завітати до найближчого дитячого садка, якщо не до того, який обрано.

Якщо домашній режим і режим дитячого садка мають однакову послідовність у проведенні режимних моментів, а не збігаються у часі десь на 20 — 30 хвилин, цьому досить легко зарадити. Але якщо обидва режими кардинально відмінні у часі й послідовності режимних моментів, тут є над чим працювати. Поступове зближення режимів забезпечить дитині фізіологічно комфортне перебування дитячому садку, а надто у період адаптації до нього.

У деяких родинах дорослі ще довго вважають дитину маленькою, не хочуть і не вміють помічати, що вона старшає, занадто опікують її, блокують розвиток її самостійності. Іноді, прагнучи зекономити час, батьки поспішають самі вдягнути й нагодувати малого, чим стримують формування у нього необхідних практичних умінь. Такі діти у дитячому садку почуваються безпорадними й самотніми. Проте вони значно легше пристосовуються до умов суспільного виховання, якщо в сім'ї набудуть елементарного вміння обійти себе.

Тож якими культурно-гігієнічними навичками має оволодіти трирічна дитина?

Програми виховання в дошкільному закладі передбачають, що нормальним для неї є вміння:

- охайно та самостійно їсти; ретельно пережовувати їжу; користуватися серветкою; не кришити хліб; не розливати суп; виходити з-за столу, лише закінчивши їсти; дякувати;
- засукувати рукава під час умивання; мити руки та обличчя, не розбризкуючи води й не обливаючи одяг; правильно користуватися милом; витирати руки та обличчя рушником; вішати його на місце;
- своєчасно користуватися носовою хустинкою; туалетом; бути охайним; зачісуватися; помічати та усувати самому чи з допомогою дорослих нелад у вбранні;
- самостійно чи з незначною допомогою дорослого вдягатися, застібати ґудзики, зав'язувати шнурки; самостійно знімати одяг та взуття; акуратно складати одяг;
- вранці чи після денного сну допомагати дорослим застеляти постіль.

Привчений самостійно одягатися і роздягатися, вмиватися й охайно їсти, користуватися носовичком, буде почуватися в нових умовах значно легше і впевненіше, ніж безпорадний невмієць. А впевненість у собі відіграє помітну роль у формуванні позитивно емоційного ставлення до дитячого садка.