

Консультация для родителей

«Я иду в детский сад. Проблемы адаптации»

Все волнения по поводу выбора детского сада и хлопоты с документами уже позади. Но встает вопрос как же ваш такой маленький, но в тоже время такой взрослый малыш привыкнет к новой для него обстановке? Будет ли ему комфортно с новыми людьми – воспитателями, в новом кругу детей? Как облегчить ему период адаптации?

Адаптация - это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. А для ребенка детский сад, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться.

И в каком возрасте адаптация пройдет легче никому не известно. Мозг ребёнка очень пластичен, и если изменения условий жизни происходят не так часто и не очень резко нарушают привычный образ жизни, то у ребёнка, при правильном воспитательном подходе быстро восстанавливается уравновешенное поведение и не остаётся каких-либо отрицательных последствий, т. е. ребёнок адаптируется к новым условиям своей жизни. У одних детей этот процесс протекает достаточно быстро и легко, у других длительно и трудно.

На то, как будет протекать процесс адаптации, влияют следующие факторы:

- возраст;
- состояние здоровья;
- уровень развития навыков самообслуживания;
- умение общаться со взрослыми и сверстниками;
- сформированность предметной и игровой деятельности;
- приближенность домашнего режима к режиму детского сада;

Ребенок

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все меняется кардинальным образом. Когда малыш приходит в детский сад, многое в его жизни резко меняется:

-режим дня (ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна);

-требования к одежде;

-характер питания;

-воспитательные воздействия (психологическая неготовность ребенка к детскому саду - проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития, чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой);

-стиль общения с окружающими (из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей).

И всё это происходит одновременно.

Адаптация ребенка к ДОО сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

У детей в период адаптации могут нарушаться:

- аппетит

-сон

-эмоциональное состояние

- повышается температура тела

У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета.

Выделяют три степени адаптации:

- легкую, при которой отрицательное состояние ребёнка длится недолго(15-30 дней);

- среднюю, при которой эмоциональное состояние нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца он болеет (30-60 дней);

- тяжелую, при которой эмоциональное состояние нормализуется очень медленно, ребёнок переносит повторные заболевания, либо проявляет стойкие нарушения поведения (от 2 до 6 месяцев).

Как протекает адаптационный период?

Во-первых, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Во-вторых, дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет.

В-третьих, дети раннего возраста эмоционально привязаны к матерям. Мама для них – безопасный проводник на пути познания мира. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

В-четвертых, дома к ребенку не предъявляют требований к самостоятельности: мама может и с ложечки покормить, оденет и игрушки приберет на свое место. Придя в детский сад, ребенок сталкивается с необходимостью делать вещи самостоятельно: одеваться, есть ложкой, проситься и ходить на горшок и т.д. Если у ребенка не развиты культурно-гигиенические навыки, то привыкание идет долго и болезненно.

И последнее, дольше привыкают дети, у которых сохранились вредные привычки: сосать соску, ходить с подгузниками, пить из бутылки. Если избавиться от вредных привычек до начала посещения детского сада, то адаптация ребенка пройдет более гладко.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании

Что же должны делать родители?

Родители отдают своего ребенка в детский сад по разным причинам. Если это решение не связано с серьезными жизненными потребностями семьи (например,

обязательный выход матери на работу), оно поселяет чувство тревоги практически в каждом родителе. И чем ближе день, когда малыш переступит порог детского сада, тем все чаще дают о себе знать следующие проявления:

- в памяти всплывают дни личного опыта посещения детского сада (причем в первую очередь, отрицательные);

- начинаются разговоры с гуляющими мамами на детской площадке, все время задаются вопросы: «А вы ходите в детский сад? И как там?»;

- обостряется внимание к привычкам и навыкам ребенка, причем не только к культурно-гигиеническим (умение пользоваться туалетом, мыть руки и лицо, есть и пить, раздеваться и одеваться и пр.), но и к поведенческим (как общается с другими детьми, как слушает и выполняет просьбы взрослых и пр.);

- в общении с ребенком и друг с другом появляются слова, связанные с детским садом «воспитательница» (Вот пойдешь в детский сад... Что скажет воспитательница, если увидит такое...).

И вот малыш в детском саду. Начинается непростой период адаптации к новым условиям жизни ребенка.

Адаптирующегося родителя отличает:

- повышенная тревожность;
- повышенное чувство жалости к ребенку и к себе;
- преобладание интереса ко всему, что связано с обеспечением жизнедеятельности ребенка (еда, сон, туалет);
- повышенное внимание к педагогам (от усиленного контроля до заискивания);
- многословность (задает много вопросов, интересуется подробностями и деталями из прожитого ребенком дня).

Родителям следует знать, что ребёнок устаёт от новых для него условий и требований, большого коллектива детей и незнакомых взрослых. Поэтому:

- создайте дома тихую и спокойную обстановку
- не ходите в период адаптации в гости и не принимайте гостей
- не посещайте шумные места
- поменьше пользуйтесь телевизором, создайте условия для дополнительного сна
- играйте в тихие, не возбуждающие игры
- укрепляйте иммунную систему, оберегайте от больных членов семьи
- проводите закаливание

В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать. Поэтому нельзя:

- наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад
- пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»), место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным
- плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке - это может навести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди
- обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или, даже полный день - пусть лучше он знает, что мама придет нескоро.

Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции. Это означает, что:

- при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;
- ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режиму;
- малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
- ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в саду;
- восстановилась речь и нормальная (характерная для конкретного ребенка) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;
- нормализуется сон, как в детском саду, так и дома;
- восстанавливается аппетит..

Способы уменьшить стресс ребенка.

1.Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДООУ.

в первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов.

2.Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день.

каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах.

3.Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

4.В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДООУ, повторять все виды деятельности.

5.Можно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там.

Следует помнить: не бывает одинаковых детей, у всех адаптация проходит по – разному. У каждого ребенка свой темп привыкания, не надо его форсировать и ускорять и уж тем более не следует сравнивать ребенка с другими детьми.

Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!