

Консультация для родителей

«Адаптация ребёнка в детском саду»

Подготовили: Колесникова Н.В., Федулова С.В.

С поступлением ребенка 3-4 летнего возраста в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 10 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, скрывающее в себе много неизвестного, а значит и опасного, другой стиль общения. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни). Эти трудности возникают в связи с тем, что малыш переходит от знакомой и обычной для него семейной среды в среду детского дошкольного учреждения.

Начальный период посещения детского сада очень сложен для детей. Чтобы облегчить процесс адаптации, важно уделять ребенку в этот период особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

А если вы боитесь, что малыш не привыкнет к саду, то даже очень ранимые и тревожные дети, привыкают к своей группе.

Почему нельзя сидеть со своим ребенком в группе?

Не создавайте у ребенка лишних привычек! Если мама ходит с ребенком по группе, он запоминает ее в этом помещении. И когда она уходит, сами стены группы каждый раз напоминают малышу, что мама была здесь, но «бросила» его. По этой же причине нельзя сидеть в коридоре на глазах у ребенка.

Адаптация накладывается на кризис 3-х лет – период вредности и упрямства, когда дети слезами и капризами пытаются получить свое

Можно ли сразу остаться на сон?

Хотя группа открыта полный день, теперь вы уже понимаете, почему это плохая идея. Психоэмоциональная нагрузка на малышей в этом случае слишком велика. От стресса снижается иммунитет, часто малыш начинает болеть и, естественно, вообще не ходит в сад. По этой же причине старайтесь не приводить его очень рано, если он будет один. В одиночестве дети часто грустят, а грусть переходит в слезы и стресс.

Как правильно отдать ребенка в группу с утра?

Быстро. Даже если он плачет. И тем более, если плачет сильно. Увы, на этот вопрос есть только один ответ. Долгие прощания, увещевания только распыляют малыша, он осознает, как любит родителей, чувствует их вину и плачет сильнее от страха или упорства. Главное, уходите и не корите себя – Вы все делаете правильно. Если Вам тревожно, Вы всегда можете позвонить воспитателям и узнать, как дела у малыша.

Различают три степени тяжести прохождения адаптационного периода

Легкая адаптация – ребенок активен, внешних изменений нет, сдвиги в поведении нормализуются в течение 1-2 недель;

дети с легкой степенью адаптации, спокойно приходят в группу, увлекаются рассматриванием игрушек, играми, вступают в контакт с воспитателями, могут попросить о помощи, занять себя сами, используя игрушки. Дети придерживаются установленных правил поведения, адекватно реагируют на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Они умеют играть рядом с другими детьми, доброжелательны к ним.

Адаптация средней тяжести – в течении всего периода настроение может быть неустойчивым, может наблюдаться отсутствие аппетита, кратковременность беспокойность сна. Этот период длится 20 – 40 дней.

Настроение детей со средней степени адаптации неустойчиво: они часто плачут, просятся домой, зовут маму. Первое время разлука с родителями сопровождается слезами, долго не отпускают маму, плачут после ее ухода. От данных переживаний ребенка воспитатели отвлекают беседой, игрушками, рассматриванием и чтением книг, режимными моментами (утренней зарядкой, умыванием, пальчиковыми играми, прослушиванием музыки, вовлечь в игру.) Наблюдаются трудности в установления контакта с другими детьми, часто обращаются за помощью к взрослым. Сидят на коленях у воспитателя или помощника воспитателя.

Тяжелая адаптация – длится от 2 до 6 месяцев. Ребенок болеет, теряет в весе, появляются патологические привычки: грызение ногтей, сосание пальца. Возникает стойкий энурез.

Это все надо пережить и нам (взрослым) в это время надо вести себя правильно.

Отрыв ребенка от дома, от родных, от привычных условий – сильный стресс. Ведь малыш принимает эту ситуацию как лишение родительской любви, защиты и внимания. Поэтому очень важно осуществлять плавный переход из семьи в детский сад.

Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания.

Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течении нескольких недель и весь день звучит в памяти. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью.

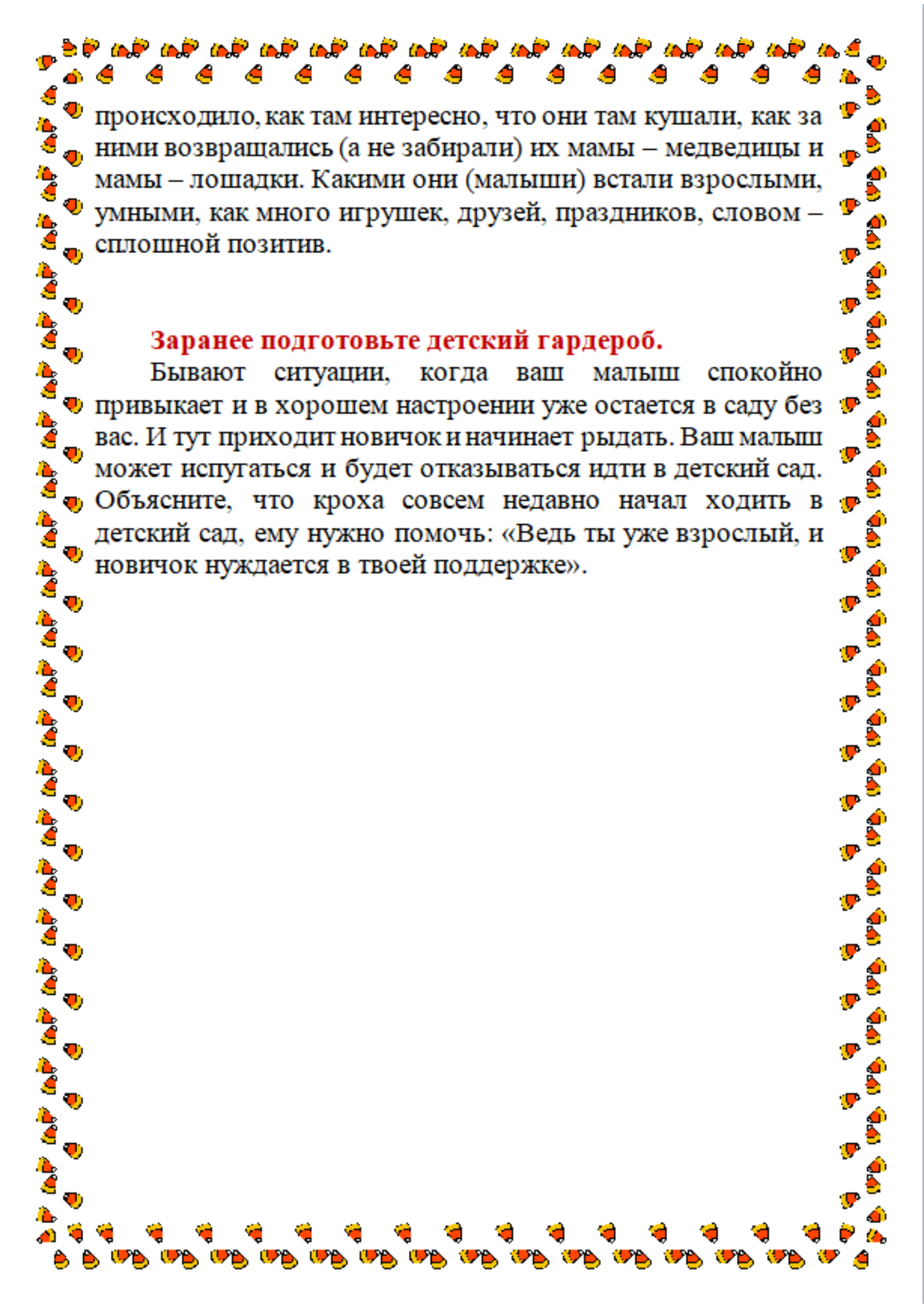
Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

Приучайте ребенка к детскому саду постепенно. В первое время оставлять ребенка в саду придется лишь на несколько часов. Забирать будете до обеда. Постепенно этот интервал увеличится. Затем можно будет оставить малыша на обед и забрать перед сончасом. И так постепенно, если не возникнет никаких осложнений, через 1-2 недели можно будет перейти на обычный режим.

Постарайтесь приблизить свой домашний режим к садовскому и соблюдать его даже на выходных.

В детском саду всегда по утрам проводится зарядка (малыши так любят попрыгать под веселую музыку вместе с друзьями!), дети вместе переодеваются и моют ручки, ведь сад – это коллектив!

Помимо режима, в подготовке помогут следующие мероприятия. Почитайте малышу сказку о том, как мишка или лошадка отправились в детский сад, что там



происходило, как там интересно, что они там кушали, как за ними возвращались (а не забирали) их мамы – медведицы и мамы – лошадки. Какими они (малыши) встали взрослыми, умными, как много игрушек, друзей, праздников, словом – сплошной позитив.

Заранее подготовьте детский гардероб.

Бывают ситуации, когда ваш малыш спокойно привыкает и в хорошем настроении уже остается в саду без вас. И тут приходит новичок и начинает рыдать. Ваш малыш может испугаться и будет отказываться идти в детский сад. Объясните, что кроха совсем недавно начал ходить в детский сад, ему нужно помочь: «Ведь ты уже взрослый, и новичок нуждается в твоей поддержке».