

Консультация для родителей «Адаптация ребенка к дошкольному учреждению»

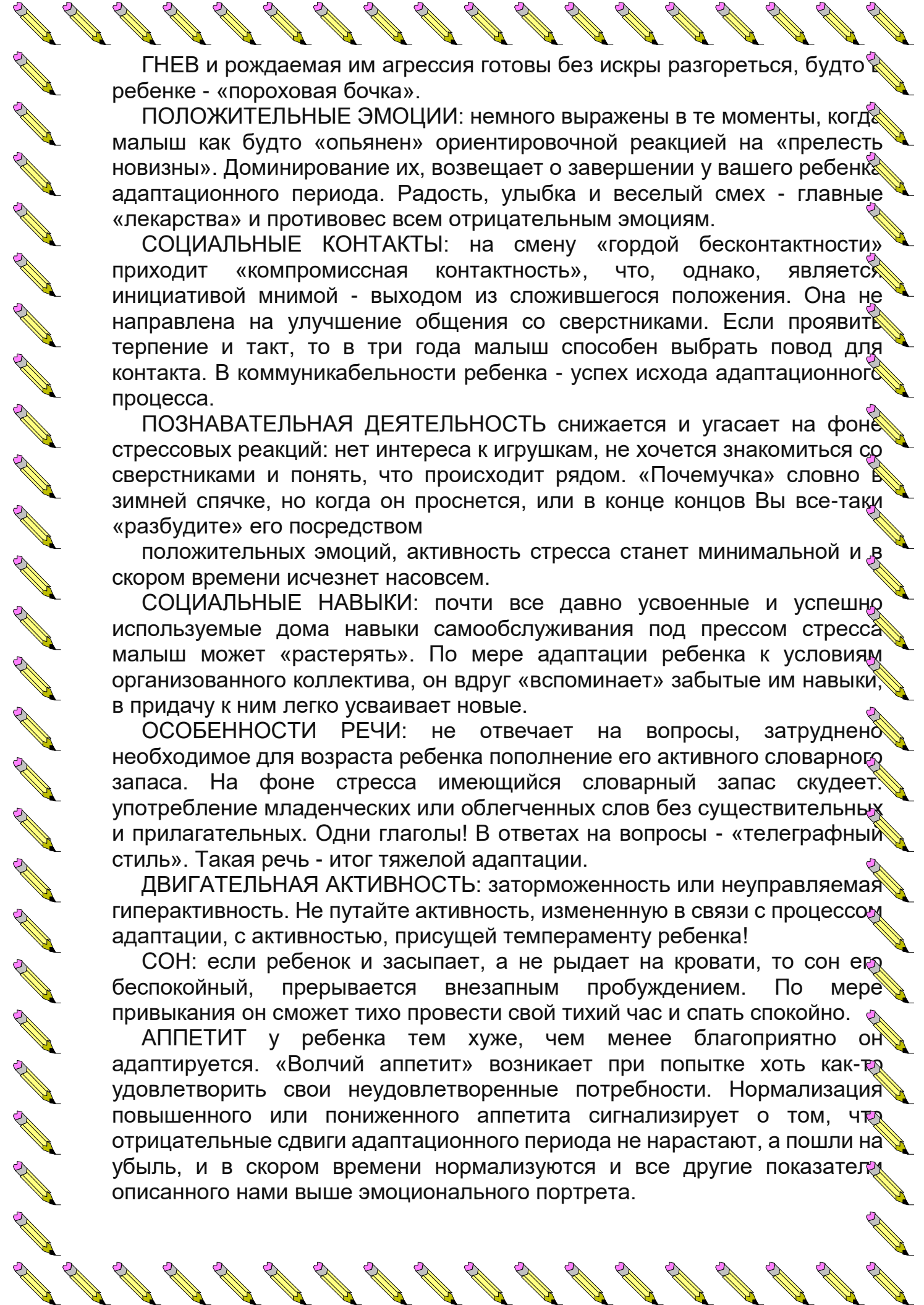
Цель: помочь родителям в адаптации детей к детскому саду, снизить тревожность родителей по поводу поступления ребенка в детский сад, подсказать, как можно облегчить адаптацию ребенка к детскому саду

Дорогие мамы и папы! Совсем скоро в вашей семье произойдет важное событие: ваш малыш пойдет в детский сад. Многие из вас ждут этого дня с нетерпением, другие – с тревогой. Известно, что первое посещение детского сада нередко связано с негативными переживаниями, плачем и, как следствие, стрессом. Какие бы добрые, ласковые, красивые воспитатели не работали в детском саду, никто не сможет заменить ребенку близких людей. Только через некоторое время малыш поймет, что «новая тетя» совсем как мама, а пока, в первые дни, ребенок будет находиться в состоянии эмоционального напряжения.

А теперь кое – что об адаптации, что же это все таки такое. **Адаптация** - это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением. Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к детскому саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться, закончится ли когда-нибудь этот "ужас"? С уверенностью можно сказать, те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации к детскому саду. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок "несадовый", а остальные малыши, якобы, ведут и чувствуют себя лучше. Но это не так. Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. В новой обстановке малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, стрессе, который не прекращается ни на минуту особенно в первые дни.

Эмоциональный портрет новичка, поступившего в детский сад. ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ: то подавленность и безучастность ко всему, то ребенок напоминает «белку в колесе». Вырываясь из рук воспитателей, мчится к выходу, конфликтуя со всеми на ходу. И вдруг бессильно замолкает, окаменев. Плач - от хныканья до постоянного. В палитру плача входит также и «плач за компанию», которым уже почти адаптированный к саду ребенок поддерживает новичков, пришедших в группу.

СТРАХ: во всем скрытая угроза: от неизвестной обстановки и встречи с новыми детьми, до новых взрослых, а главное, то, что Вы забудете и не придете вечером, чтобы забрать домой. Родительские переживания особенностей нового этапа жизни ребенка, еще более усугубляют страх.



ГНЕВ и рождаемая им агрессия готовы без искры разгореться, будто ребенку - «пороховая бочка».

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ: немного выражены в те моменты, когда малыш как будто «опьянен» ориентировочной реакцией на «прелесть новизны». Доминирование их, возвещает о завершении у вашего ребенка адаптационного периода. Радость, улыбка и веселый смех - главные «лекарства» и противовес всем отрицательным эмоциям.

СОЦИАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ: на смену «гордой бесконтактности» приходит «компромиссная контактность», что, однако, является инициативой мнимой - выходом из сложившегося положения. Она не направлена на улучшение общения со сверстниками. Если проявить терпение и такт, то в три года малыш способен выбрать повод для контакта. В коммуникабельности ребенка - успех исхода адаптационного процесса.

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ снижается и угасает на фоне стрессовых реакций: нет интереса к игрушкам, не хочется знакомиться со сверстниками и понять, что происходит рядом. «Почемучка» словно в зимней спячке, но когда он проснется, или в конце концов Вы все-таки «разбудите» его посредством

положительных эмоций, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.

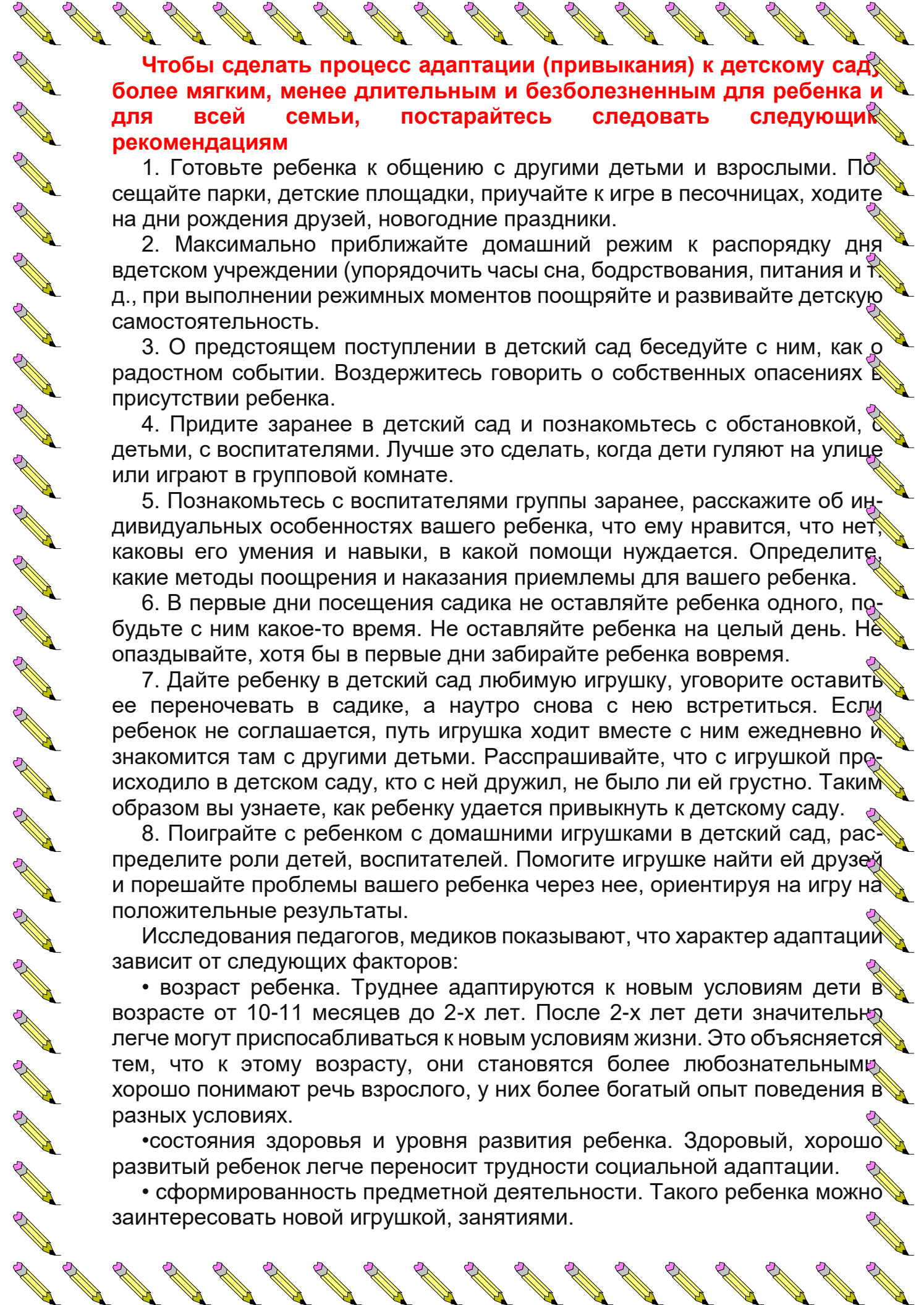
СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ: почти все давно усвоенные и успешно используемые дома навыки самообслуживания под прессом стресса малыш может «растерять». По мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он вдруг «вспоминает» забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивает новые.

ОСОБЕННОСТИ РЕЧИ: не отвечает на вопросы, затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса. На фоне стресса имеющийся словарный запас скудеет. употребление младенческих или облегченных слов без существительных и прилагательных. Одни глаголы! В ответах на вопросы - «телеграфный стиль». Такая речь - итог тяжелой адаптации.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ: заторможенность или неуправляемая гиперактивность. Не путайте активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка!

СОН: если ребенок и засыпает, а не рыдает на кровати, то сон его беспокойный, прерывается внезапным пробуждением. По мере привыкания он сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

АППЕТИТ у ребенка тем хуже, чем менее благоприятно он адаптируется. «Волчий аппетит» возникает при попытке хоть как-то удовлетворить свои неудовлетворенные потребности. Нормализация повышенного или пониженного аппетита сигнализирует о том, что отрицательные сдвиги адаптационного периода не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются и все другие показатели описанного нами выше эмоционального портрета.



Чтобы сделать процесс адаптации (привыкания) к детскому саду, более мягким, менее длительным и безболезненным для ребенка и для всей семьи, постарайтесь следовать следующим рекомендациям

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте парки, детские площадки, приучайте к игре в песочницах, ходите на дни рождения друзей, новогодние праздники.

2. Максимально приближайте домашний режим к распорядку дня в детском учреждении (упорядочить часы сна, бодрствования, питания и т. д., при выполнении режимных моментов поощряйте и развивайте детскую самостоятельность).

3. О предстоящем поступлении в детский сад беседуйте с ним, как о радостном событии. Воздержитесь говорить о собственных опасениях в присутствии ребенка.

4. Придите заранее в детский сад и познакомьтесь с обстановкой, с детьми, с воспитателями. Лучше это сделать, когда дети гуляют на улице или играют в групповой комнате.

5. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи нуждается. Определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

6. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Не оставляйте ребенка на целый день. Не опаздывайте, хотя бы в первые дни забирайте ребенка вовремя.

7. Дайте ребенку в детский сад любимую игрушку, уговорите оставить ее переночевать в садике, а наутро снова с ней встретиться. Если ребенок не соглашается, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими детьми. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, не было ли ей грустно. Таким образом вы узнаете, как ребенку удастся привыкнуть к детскому саду.

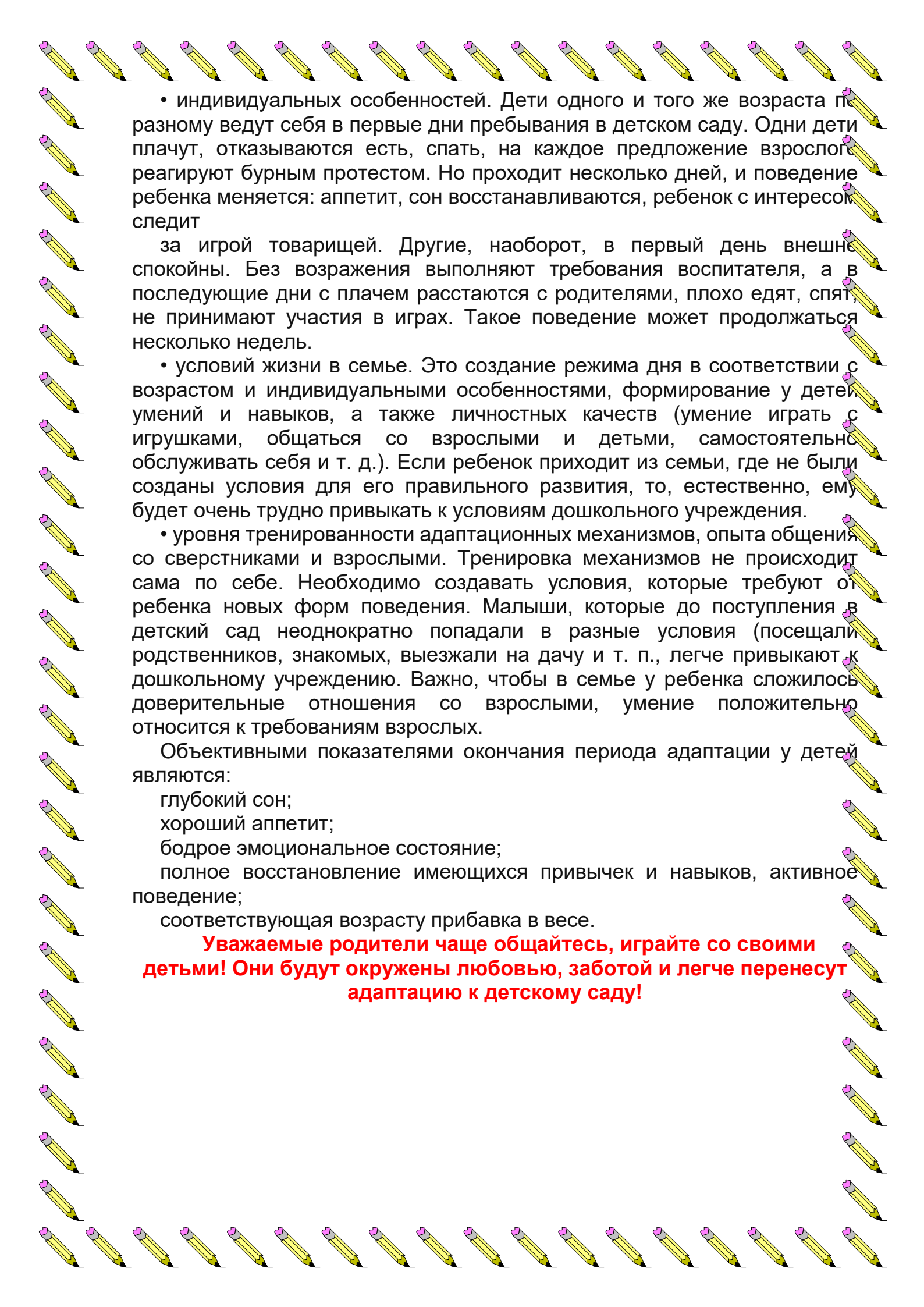
8. Поиграйте с ребенком с домашними игрушками в детский сад, распределите роли детей, воспитателей. Помогите игрушке найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя на игру на положительные результаты.

Исследования педагогов, медиков показывают, что характер адаптации зависит от следующих факторов:

- возраст ребенка. Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 10-11 месяцев до 2-х лет. После 2-х лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту, они становятся более любознательными, хорошо понимают речь взрослого, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.

- состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

- сформированность предметной деятельности. Такого ребенка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.



- индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом

за игрой товарищей. Другие, наоборот, в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель.

- условий жизни в семье. Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т. д.). Если ребенок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.

- уровня тренированности адаптационных механизмов, опыта общения со сверстниками и взрослыми. Тренировка механизмов не происходит сама по себе. Необходимо создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т. п., легче привыкают к дошкольному учреждению. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, умение положительно относиться к требованиям взрослых.

Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются:

- глубокий сон;
- хороший аппетит;
- бодрое эмоциональное состояние;
- полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;
- соответствующая возрасту прибавка в весе.

Уважаемые родители чаще общайтесь, играйте со своими детьми! Они будут окружены любовью, заботой и легче перенесут адаптацию к детскому саду!