

Как помочь ребенку успешно адаптироваться к условиям детского сада???



Уважаемые родители!

Рано или поздно мы сталкиваемся с ситуацией, когда наши малыши вынуждены знакомиться с детским садом. В этот момент перед нами встаёт множество вопросов; как будет проходить адаптация в детском саду, в каком возрасте отдать своего ребенка в ДООУ, как ускорить привыкание к изменившимся требованиям и условиям. Подобные сомнения и тревоги абсолютно естественны, так как именно от успешности адаптации часто зависит психологическое и физическое здоровье малышей.

Что такое адаптация?

Адаптация – привыкание, приспособление ребенка к изменившимся жизненным условиям, к новой обстановке, среде:

- отсутствие близости мамы с папой и прочих родственников;
- необходимость соблюдения чёткого дневного распорядка;
- взаимодействие с другими детьми;
- уменьшение количества индивидуального времени ребёнку;
- вынужденное подчинение требованиям чужих взрослых.

Жизнь малыша изменяется, адаптационный процесс сопровождается нежелательными сдвигами в детском организме, которые выражаются внешне в виде нарушенных поведенческих норм и «плохих» поступков, стрессовых состояний:

- нарушенный сон – ребёнок просыпается со слёзами и отказывается засыпать;
- сниженный аппетит (или его полное отсутствие) – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;
- регрессия психологических умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;

- снижение познавательного интереса – дети не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;
- появление агрессии или апатии – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные - выказывают агрессивность;
- понижение иммунитета – в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Степени адаптации

Психологи выделяют несколько степеней адаптационного процесса:

1. Лёгкая адаптация - ребенок вливается в детский коллектив за 2 - 4 недели, исчезают негативные поведенческие реакции: без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении; при обращении смотрит в глаза педагогам; способен попросить о помощи; первым идёт на контакт со сверстниками; может занять себя на короткий промежуток времени; с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок; адекватно реагирует на одобрения или замечания со стороны педагога; рассказывает родителям, как прошёл день в детском саду.

2. Адаптация средней тяжести - адаптационный период длится не менее 1,5 месяцев, ребёнок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции: с трудом расстается с матерью, плачет немного после разлуки; при отвлечении забывает о расставании и включается в игру; общается со сверстниками и воспитателем; придерживается озвученных правил и распорядка; адекватно реагирует на замечания; редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

3. Тяжёлая адаптация – продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет. В этот период ребенок способен проявлять открытую агрессию или уходить в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего, нежелание контактировать со сверстниками и взрослыми; слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени; отказ заходить из приемной в группу; нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку; неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг), что может привести к полной дезадаптации и невозможности посещения дошкольного учреждения.

Что влияет на успешную адаптацию ребёнка?

- ❖ Возраст ребёнка: наиболее благоприятный возраст для привыкания к детскому саду – это 3 года. Именно в этом возрасте у ребенка повышается уровень самостоятельности, снижается психологическая зависимость от матери, следовательно, ему гораздо проще с ней расстаться на несколько часов.
- ❖ Состояние здоровья: дети с серьёзными хроническими заболеваниями (астма, диабет и пр.), дети, которые часто и подолгу болеют испытывают сложности с привыканием в силу особенностей организма и повышенной психологической связи с родителями. Таким малышам требуются особые условия, сниженные нагрузки и наблюдение медицинского персонала. Вот почему специалисты рекомендуют

отдавать их в садик позже, тем более что из-за болезненности режим посещения ДООУ нарушится.

Основные проблемы адаптации болеющих детей в ясельной группе: ещё большее понижение иммунитета; рост восприимчивости к инфекциям; повышение эмоциональной лабильности (периоды плаксивости, истощённости); возникновение несвойственной агрессивности, повышенной активности или, напротив, медлительности.

- ❖ Уровень социализации: адаптация ребёнка к детскому саду предполагает рост контактов с ровесниками и с незнакомыми взрослыми. Существует определённая закономерность – скорее привыкают к новому обществу те малыши, чей социальный круг не ограничивался родителями и бабушками. Слабые коммуникативные навыки, неумение разрешать конфликтные ситуации вызывает рост тревоги и приводит к нежеланию посещать садик.

6 полезных умений ребенка в адаптационный период!!!

1. Умение самостоятельно одеваться и раздеваться. В идеале трёхлетки уже умеют снимать плавки, носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застёжками могут возникнуть сложности, однако приучать к ним всё же следует, для этого можно купить игрушки-шнуровки, в комнате можно поместить картинки с последовательностью одевания.
2. Умение пользоваться ложкой/вилкой, откажитесь от поильников, бутылок, непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению.
3. Умение ребенка проситься и ходить на горшок, избавьтесь от подгузников. Это умение упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ровесников.
4. Умение воспринимать разную пищу, для многих деток характерна избирательность в пище. Родителям рекомендую приблизить домашнее меню к садиковскому.
5. Умение общаться со взрослыми.
6. Умение играть с детьми. Для улучшения коммуникативных навыков ребёнка, необходимо почаще вводить его в детский коллектив: регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.

Советы родителям: как помочь ребенку успешно адаптироваться к условиям детского сада?

- ✚ Настраивайтесь положительно, когда ведёте ребёнка в детский сад. Дети это чувствуют.
- ✚ Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации к детскому саду, ребенок чувствует Ваши переживания.
- ✚ Подробнее расскажите малышу о детском садике, о том, чем он там будет заниматься. Прочитайте сказку про детский сад (*например, «Сказка про то, как Мурзик пошел в детский сад»*). Обязательно скажите, что он уже большой, и вы гордитесь им, ведь он может теперь ходить в садик, как вы на работу.

- ✚ В присутствии ребёнка положительно отзывайтесь о дошкольном учреждении и его специалистах.
- ✚ Разрешите взять с собой маленького друга – любимую куклу, машинку или другую игрушку.
- ✚ Приучайте малыша к самостоятельности и доступному для его возраста самообслуживанию.
- ✚ Не оставляйте ребенка на длительное время в детском саду в первые дни адаптационного периода. Прислушивайтесь к рекомендациям педагогов.
- ✚ Обязательно сообщите воспитателю о личностных особенностях ребенка.
- ✚ При расставании научитесь прощаться с ребенком быстро, не затягивая расставание. Ребенок почувствует ваше беспокойство и ему будет труднее успокоиться.
- ✚ Придумайте забавный ритуал прощания и строго его придерживайтесь. (обнимашки, воздушный поцелуй, рукопожатие и ...).
- ✚ Провожайте ребенка в группу и встречайте его с улыбкой.
- ✚ Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка.
- ✚ Не пытайтесь подкупить ребенка, уговаривая остаться за новую игрушку.
- ✚ Ежедневно расспрашивайте о жизни детского сада. Удивляйтесь, хвалите ребенка.
- ✚ Помните, что с началом посещения детского сада сокращается время пребывания ребенка с родителями. Поэтому старайтесь уделять больше внимания своему малышу дома: читайте, играйте, обнимайте, укладывайте спать и т.д.
- ✚ Не пугайте ребенка детским садом в качестве наказания за проступки или непослушание.

Итак, чтобы малыш быстрее адаптировался, нужны усилия и терпение. Проявив их, в будущем вы будете вознаграждены здоровьем и благополучием своего ребенка.

Успешной адаптации к детскому саду!!!

Составитель: Кремнева Юлия Николаевна,
Педагог-психолог