

Консультация на тему «Адаптация к условиям детского сада».

Подготовила Кондобарова Е.Б.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период, т. е. приспособление. Приспосабливаться надо к:

- изменению режима сна, питания, прогулок;
- изменению привычной жизни ребёнка – к новому помещению, незнакомым детям и взрослым, отсутствию родителей, невозможности в полной мере делать то, что хочется.

Чтобы приспособиться к изменившимся условиям, каждому малышу нужно время: от нескольких дней до нескольких месяцев.

На первые недели адаптации приходятся самые бурные реакции, которые проявляются в капризности, непослушности, плаксивости, нарушениях сна (ребёнок может плакать и вскрикивать во сне), быстрой утомляемости, усиливается привязанность к матери. Могут возникать респираторные заболевания. Если ребёнок заболевает во время привыкания к детскому саду, то после выхода с больничного адаптацию, скорей всего, придётся начинать практически заново.

Легкой считается адаптация, если поведение ребёнка изменилось, но нормализуется в течение месяца, аппетит достигает обычного уровня к концу первой недели, а сон налаживается за 1-2 недели, острых заболеваний не возникает.

В случае средней степени адаптации в течение целого месяца настроение малыша может быть неустойчивым, сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней.

При тяжелой адаптации грубо нарушается сон, аппетит и настроение ребёнка, его могут мучить кошмары. Ребёнок может "уйти в болезнь", отстаивая свою потребность быть дома с мамой. Если на фоне стресса малыш начинает длительно и тяжело болеть, обязательно надо проконсультироваться с детским психологом, психиатром или неврологом.

Процесс привыкания длится тем дольше, чем более ребёнок чувствителен к переменам в повседневной жизни и труднее привыкает к новому, чем более возбудима его нервная система, чем более он зависим от мамы.

Страх разлуки с мамой - яркая эмоциональная реакция. Она возникает у ребенка в ответ на появление новых условий, пугающей незнакомой обстановки, чужих для него взрослых и детей. Нервная система ребенка пока еще не окрепла, жизненный опыт мал. Ребенок в этом возрасте постигает окружающий мир не посредством слова, а на эмоционально-чувственном уровне. На третьем году жизни все еще сохраняется повышенная возбудимость, эмоциональная чувствительность и впечатлительность. Вот почему дети испытывают такие глубокие переживания от разлуки с матерью, и никакие увещания о том, что в саду хорошо, а мама скоро вернется, почти не действуют на ребенка.

Разлука тяжела не только для детей, но и для их родителей, особенно для матери. Обычно родителям в этот период свойственны смешанные чувства вины, тревоги, иногда даже злости и собственного страха. Многие мамы переживают по поводу громкого плача детей во время адаптации, но ребёнок должен «страдать по маме», это естественно. Хуже, если ребёнок замыкается и всё переживает глубоко внутри, находится в депрессивном состоянии.

Мамы и сами могут создавать обстановку тревожности: болезненно расставаясь с малышом, они тем самым передают ему свое волнение. Надо помнить, что взрослый «обучает» ребенка своим примером в любой конкретной ситуации.

Чтобы не провоцировать страхи, родителям нужно сохранять спокойствие и доброжелательность во взаимоотношениях с малышом, быть позитивно настроенными к детскому саду. И тогда ребенку будут передаваться эти позитивные чувства.

За несколько месяцев до того, как малышу предстоит пойти в дошкольное учреждение, позвольте себе оставлять его дома с другими родственниками, няней. Это будет своеобразный "тренинг расставания с мамой" перед детским садом.

В раздевалке старайтесь долго не прощаться, потому что тем самым вы показываете малышу собственную неуверенность и нежелание отпускать его. Помните поговорку: «Долгие проводы – лишние слёзы». Научитесь мягко, но коротко расставаться с ребенком. Не затягивайте эту процедуру, но и не отрывайте малыша резко от себя, переключите его внимание на что-нибудь интересное в группе.

Не уходите «втихую», иначе ребёнок воспримет это как предательство и не будет вам доверять. Лучше придумайте ритуал прощания (например, поцеловать, погладить по голове, спинке, потереться носиками и т. п.).

Что делать, чтобы у ребенка не возник страх перед детским садом:

- Задолго до прихода ребенка в детский сад начинайте готовить его к общению с чужими незнакомыми взрослыми и детьми: ходите в гости и на детские праздники в парки и учреждения, чаще бывайте на детских игровых площадках.
- Помогите ребенку налаживать контакты с другими людьми, обучайте «волшебным словам» общения: «Как тебя зовут?», «Во что ты играешь?», «Смотри, что у меня есть!», «Давай играть вместе!». Если ребенок плохо говорит, говорите за него.
- Соблюдайте режим: еще за месяц - два до начала посещения дошкольного учреждения стоит максимально приблизить домашний распорядок дня к тому, который будет в садике. То есть 7.00-7.30 — подъем, 8.30-9.00 завтрак, 10.30-11.30 — прогулка, 12.00 — обед, 12.30-15.00 — подготовка ко сну, дневной сон, 15.30 — полдник. Во время же адаптации к садика режим нужно соблюдать особенно тщательно. Не отступайте от него больше, чем на полчаса-час в выходные и праздничные дни.
- Важно, чтобы к моменту прихода в детский сад у вашего малыша были сформированы элементарные навыки самообслуживания. Он должен уметь есть ложкой и пить из чашки, мыть руки, пользоваться платком, быть приучен к горшку и уметь на него попроситься. Если ваш ребёнок приучен к горшку, но после поступления в детский сад начал писаться в штаны, не расстраивайтесь, так как ребёнок таким образом может реагировать на стрессовую ситуацию, и постепенно всё войдёт в норму. Чтобы вашему сыну или дочери было легче раздеваться самостоятельно, приобретите практичные и удобные вещи без лишних застежек.
- До первого дня прихода в группу побывайте с ребенком на площадке детского сада, побудьте некоторое время с детьми и воспитателем, при этом комментируйте все, что видите и слышите; чаще посещайте площадку для прогулок в вечернее время, чтобы ребенок мог наблюдать, как родители спешат за детьми, забирают их домой, как некоторые дети не торопятся уходить, потому что им интересно играть.
- Приучение к детскому саду должно проходить постепенно. Нельзя сразу оставлять ребёнка на целый день. В первый день приходите на час, а затем в зависимости от состояния и поведения ребёнка время постепенно увеличивается (до прогулки, до обеда). Здесь нужно прислушиваться к рекомендациям воспитателя, которые наблюдают вашего ребёнка во время его пребывания в группе. И, если, например, вы хотите оставить ребёнка на «тихий час», а воспитатель говорит, что вам ещё рано оставаться на сон, то есть смысл ради психического здоровья и благополучия ребёнка прислушаться к нему. В течение двух недель после того, как начали оставлять ребенка в детском саду, не приходите поздно и не оставляйте ребенка на полный день - это для него тяжело.

- Для детей важна предсказуемость. Собираясь с утра в детский сад, проговаривайте ребёнку, что он будет делать в течение дня. Например: «Мы сейчас умоемся, позавтракаем и пойдём в детский сад. Там ты поиграешь, погуляешь, пообедаешь, поспишь, а потом я за тобой приду».
- Забирая ребёнка из сада, старайтесь не опаздывать. Дети чётко отслеживают все режимные моменты, и, если мама не пришла после обеда, как обещала, то это может вызвать слёзы и даже истерику. В случае опоздания объясните ребёнку, что вы помнили о нём и очень спешили. Пообещайте, что постараетесь больше не опаздывать, но, если такое снова повторится, он не должен бояться, вы обязательно за ним придёте.
- В период адаптации нужно исключить любые нововведения (например, отучать от соски, делать ремонт в квартире), нельзя требовать от медлительного ребенка быстроты или от активного – спокойствия и излишней дисциплины. Сохранять дома спокойную обстановку.
- Нельзя водить в сад больного малыша.
- Нельзя наказывать его за капризы, энурез в период адаптации. Плохое поведение является результатом перенапряжения нервной системы, а вовсе не упрямства или проявлением "плохого" характера ребенка.
- Можно дать ребенку в детский сад его любимую игрушку.
- Если ребенок в течение трех недель очень тяжело расстается с мамой, смените того, кто приводит ребенка в детский сад, - это может привести к достаточно быстрому положительному эффекту. Хорошо, если ребенка провожает более уравновешенный и спокойный взрослый (чаще папа, иногда тети или дяди, старшие братья или сестры).

В период адаптации проводите больше времени вместе с малышом, старайтесь после садика погулять. Побалуйте его чем-нибудь приятным. Однако излишне сильные эмоции в это время ему вредны. Поэтому на время откажитесь от походов в театр, кино, цирк и даже в гости. Телевизор также может вызвать у малыша перевозбуждение, поэтому ограничьте время просмотра телепередач до 10-15 минут за вечер.

Непреренно хвалите малыша за то, что он посещает детский сад. Скажите ему, какой он молодец. Ведь он теперь взрослый и ходит в садик, совсем как мама и папа на работу.