

Консультация для родителей

«Проблема адаптации и ее виды»

Адаптация – это приспособление или привыкание малыша к чужим для него условиям в непривычной среде. Результат адаптации бывает позитивным или негативным. Первый приводит к принятию требований и проявлению нужной линии поведения. Второй – к стрессу и внутреннему конфликту.

Первые визиты в детский сад часто сопровождаются стрессом и невротическими реакциями. Ребенок капризничает, боится, может отказываться от еды и даже заболеть. Психологи выделяют три стадии адаптации, которые характеризуются тяжестью привыкания к непривычной среде:

1. **Легкий уровень** адаптации. Малыш привыкает к новым условиям и требованиям в течение двух недель. При этом он активно ведет себя в группе сверстников, болеет с привычной частотой и прибавляет в весе.
2. **Средний уровень** адаптации. Процесс длится около месяца. Малыш немного теряет в весе, его поведение имеет признаки эмоционального стресса. Возможно легкое заболевание длительностью не больше недели.
3. **Тяжелый уровень** адаптации. Срок привыкания к новой среде иногда затягивается до полугода. Малыш болеет чаще обычного, не осваивает новые навыки или теряет уже имеющиеся. У ребенка иногда наблюдается физиологическое и эмоциональное истощение.

Перед родителями возникает множество проблем. Первая касается возраста для начала посещения малышом сада. Исследователи придерживаются мнения, что начало визитов в детсад должно приходиться на 3 года. Однако в этом возрасте, несмотря на то, что навыков у ребенка больше и с ним можно поговорить, особенности и привычки уже практически сформированы. Это означает, что привыкнуть к чуждым требованиям и условиям крохе сложнее. Кроме того, не все родители позволяют себе не возвращаться на службу до этого времени. Поэтому дети начинают посещать сад раньше на год.

Вторая проблема – выбор учреждения. Насколько гладко пройдет адаптационный период зависит и от воспитателя. Прежде чем становиться на

очередь в дошкольное учреждение, почитайте отзывы и поговорите с семьями, чьи дети посещают этот детский сад. Посетите учреждение и пообщайтесь с педагогами-воспитателями и заведующей, посмотрите, как общаются и гуляют дети. То, к какому педагогу попадет ваш ребенок, невероятно важно.

Подготовка к детскому саду

Начинать готовиться к визиту в детский сад стоит заблаговременно до предполагаемого первого посещения незнакомых условий. Не всем детям общение с посторонними доставляет радость и вызывает интерес. Если ваш ребенок стеснительный и сторонится чужих людей и незнакомых детей, даже самая профессиональная воспитательница не спасет малыша от стресса.

Что же делать?

- Постепенно увеличивайте круг общения малыша. Ходите с ним к друзьям и близким, поощряйте разговоры с ровесниками на детской площадке, рассказывайте с кем нужно общаться, а с кем нет, обсуждайте с ним действия окружающих.
- Научите маленького человека общению с людьми! Покажите, как стоит просить у ровесников игрушки, как попросить разрешения у детей поиграть с ними или пригласить другого малыша в свою игру.
- Научите малыша, как нужно знакомиться с ровесниками. Если ваш малыш стесняется, начинайте спрашивать имена детей сами. Со временем малыш возьмет с вас пример и станет заводить знакомства самостоятельно.
- Организовывайте коллективные игры. Предположим, в мяч. Тем самым вы покажете ребенку, что играть в коллективе весело и интересно.
- Уточните в детском саду, есть ли у них возможность посещения ребенка вместе с мамой на несколько часов в неделю. Если есть – это замечательная возможность постепенно адаптироваться к новым условиям.
- Узнайте ежедневный распорядок детей в детсаде и постепенно приучайте ребенка жить по такому распорядку. Особое внимание

обратите на послеобеденный сон. Многие дети отказываются подчиняться «тихому часу» в детском саду, потому что дома днем они не спят. Если спать малыш категорически отказывается, приучайте его спокойно лежать это время.

- Учите ребенка самостоятельным играм! Малыш, который может играть сам, быстрее адаптируется в детском саду и начнет общаться с окружающими. Придумывайте для ребенка в сюжетно-ролевые игры. Они научат ребенка общаться, познакомят с окружающим миром и разовьют эмоциональный диапазон.
- Рассказывайте ребенку о детсаде в игровой форме. Объясните, что, когда мама и папа уходят на работу, детки ходят в детский сад. Расскажите, как там нравится деткам и как им там весело. Уточните, что деткам в саду нужно кушать и спать, а у каждого малыша там есть своя кроватка и шкафчик. Придумайте игру в «детский сад». Пусть игрушки ребенка станут «детками», а малыш заботливой «воспитательницей». Если вы будете обсуждать детский сад постоянно, ребенок захочет туда пойти и адаптируется быстрее.

«Начните подготовку к режиму и условиям детского сада за несколько месяцев».

- Спросите у заведующего ДООУ о возможности посетить детский сад с ребенком во время прогулки группы. Пусть чадо увидит, как гуляют ребятки и, как с ними общается воспитатель.
- Развивайте у ребенка усидчивость и концентрацию внимания. Для этого читайте ему сказки и стихи. Пусть поначалу надолго ребенка не хватит, но постепенно увеличивая время, вы добьетесь сконцентрированности малыша.
- Приучайте ребенка к самостоятельной гигиене. Он почувствует себя уверенно в чужой обстановке, если будет знать, как пользоваться горшком, мыть руки и надевать обувь.
- Научите ребенка кушать без помощи взрослых, не отвлекаясь на телевизор и другие развлечения. Если он придет в сад без навыков

использования ложки, вы рискуете оставить ребенка голодным. Воспитатели кормят деток, но ребят много, а время приема пищи ограничено распорядком дня

- Укрепляйте иммунитет малыша. Одевайте его по погоде и начните процедуры закаливания.

Как облегчить период адаптации?

Ваше эмоциональное настроение и отношение к детскому саду играет важную роль. Если вы чувствуете вину из-за того, что отдаете ребенка на попечение чужим людям, ваш малыш будет ощущать тот же негатив. Относитесь к детскому саду положительно, это первый самостоятельный этап в жизни малыша.

Обсудите с воспитателем привычки вашего ребенка, особенности характера малыша, как он предпочитает проводить свободное время, какие воспитательские меры приняты в вашей семье. Уточните все, что считаете нужным. Воспитателю будет проще работать с вашим ребенком и найти к нему исключительный подход.

Поговорите с воспитателем о распорядке посещения детского сада в период привыкания. Он подбирается индивидуально. Каких-то детей оставляют в саду на сон уже через несколько дней, а кто-то месяцами посещает сад до обеда с непрерывными капризами и слезами. Привыкание к чужой обстановке происходит постепенно.

«Не спешите оставлять ребенка на попечение воспитателя до вечера. Период полной адаптации длится около месяца, иначе вы нанесете ребенку психологическую травму».

Не продлевайте время прощания с ребенком перед всей группой по утрам. Твердо сообщите ребенку, что сейчас он останется здесь, а вы заберете его после прогулки (или тогда, когда планируете). Можете придумать «традицию» ухода. Предположим, договоритесь с малышом, что махнете ему в окно рукой.

Если прощание с мамой переносится ребенком тяжело, ехать с ребенком в детский сад можно кому-нибудь другому (любому члену семьи). Снабдите малыша предметом, напоминающим о маме. Замечательный вариант – выдайте ему «ключ от дома», без которого никто не сможет зайти в квартиру, а значит обязательно заберете его вечером.

Не рассуждайте при ребенке о детском саде и сотрудниках учреждения с негативной точки зрения. Наоборот, хвалите его в компании родственников и друзей за то, что он такой взрослый и самостоятельно без мамы находится целый день в детском саду.

Чего делать нельзя, или главные ошибки мамы и папы

при адаптации малыша

Семье хочется, чтобы ребенок скорее привык к детскому саду и как можно спокойнее принял изменения своей жизни. Но случается так, что родители ошибаются в своих действиях и сами оттягивают момент, когда период адаптации к детскому саду останется в прошлом. Важно знать основные ошибки, чтобы не нанести вред ребенку.

1. Исчезновение мамы без предупреждения. В первый визит в группу детского сада ребенку интересно все вокруг. Без мамы находится долго ему скорее всего не приходилось, поэтому первый день в саду происходит спокойно, а последующие со слезами и капризами. Малыш смело отходит от матери, увлеченно изучая что-то неизведанное, но в его понимании мама ожидает его поблизости. Что происходит дальше? Мама радуется, что ребенок отвлекся, и исчезает, не сказав, что ей нужно идти. Не сложно предположить, что ощущает ребенок, когда обнаруживает, что мама его «бросила». Даже если вы предупреждали ребенка тысячу раз, что в саду он будет без родителей, никогда не уходите «втихаря». Ребенок после этого живет с убежденностью, что мама бросит его везде и становится буквально ее «хвостиком». После такого «исчезновения» малыш может впасть в истерику от каждого упоминания детского сада и поход в учреждение придется откладывать на неопределенное время.

2. Неверный ежедневный распорядок. Задумайтесь, насколько ежедневный режим малыша соответствует установленным требованиям дошкольного учреждения. Если малыш привык засыпать в 23.00, подъем в 7.00 станет для него пыткой. Что делают дети, когда хотят спать? Малышей, которых дома

не приучили к режиму сада, видно в учреждении сразу. Они плачут, раздражаются, капризничают. Первые дни важны. Именно от того, как ощущает себя малыш при первых посещениях, зависит процесс адаптации. Не поленитесь выработать у ребенка привычку к правильному распорядку, и тогда он придет в сад в приподнятом настроении, готовый к интересным открытиям и знакомствам.

3. Быстрые сборы по утрам. Просыпайтесь заблаговременно, чтобы не торопить ребенка и не паниковать самим. Неспешные сборы, внимание и нежное пробуждение – залог продуктивного дня и приподнятого настроения для всей семьи. Выходите из дома с тем расчетом времени, чтобы не бежать второпях и успеть создать для ребенка положительный настрой.