

«Адаптация ребёнка к детскому саду»

Что же такое «*адаптация*»? В переводе это означает «*приспособление*».

Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям.

Для многих детей приход в детский сад – это первый сильный стресс в их жизни; привыкание проходит бурно и более или менее продолжительно. Некоторые дети привыкают к детскому саду быстро, без каких-либо изменений в привычном поведении.

С поступлением ребёнка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения.

Все эти изменения обрушиваются на ребёнка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д.

Бурную дискуссию вызывает вопрос о сроках и продолжительности адаптационного периода у детей, приходящих в детский сад. На этот случай приводятся разные цифры: от 7 до 10 дней, две недели, месяц, два месяца, полгода, год. Единственно неоспоримой закономерностью является удлинение адаптации по мере взросления детей. Чем старше ребёнок, тем длиннее адаптационный период.

Длительность адаптации зависит также и от уровня развития ребёнка. Если с ним систематически занимались дома и рос он человеком общительным и самостоятельным, то в группе он быстро установит контакт с воспитателем, сможет занять себя содержательной игрой, по мере сил обслужить, не будет чувствовать себя брошенным и беспомощным. Ребёнок с таким уровнем развития привыкает к детскому саду в течение 10-12 дней.

Если у малыша слабо развита речь, уровень самостоятельности низок, он не сможет обходиться без взрослых ни в игре, ни в кормлении, ни при укладывании спать. В новых для него условиях ребёнок не отходит от мамы, тут же начинает плакать, если не видит её. Период адаптации такого ребёнка может растянуться до месяца.

Ребёнок, который дома находится на попечении всех родных по очереди и не привык самостоятельно занимать себя ни на минуту, в условиях детского сада требует к себе постоянного внимания, проявления ласки со стороны взрослых. Он позволяет обнимать себя, гладить по голове, ласково разговаривать с ним. Фактически он переходит из рук в руки – от мамы к воспитателю и наоборот. Даже в таких условиях заботливого, предупредительного отношения со стороны взрослых он может заболеть, так как постоянно хандрит, насторожен, угнетён.

Всё своё внимание он направляет только на взрослых, следит за их настроением, малейшими нюансами отношения к себе. Адаптация такого ребёнка может длиться 3 месяца, а то и больше.

Адаптация – сложный и постепенный процесс, имеющий свою продолжительность у каждого ребёнка.

Судить о действительном окончании адаптационного периода в большинстве случаев мы можем после 4-6 месяцев, а у некоторых детей – после года пребывания в саду. Особенно это относится к детям от 2 до 3 лет, поскольку частые заболевания в этом возрасте замедляют их окончательное привыкание к детскому саду.

Наиболее эмоционально уязвимы при поступлении в детский сад дети с сильной привязанностью к матери и малым социальным опытом (отсутствие общения со сверстниками, контактов со взрослыми и т.п.) – это дети от 1 года до 3 лет. Для таких детей адаптация – это изнуряющий плач, отказ от всего, чем занимаются другие дети, рыдания при сборах на прогулку, подготовке к обеду.

При неумелом подходе к таким детям можно нанести им такую эмоциональную травму, последствия которой скажутся на всём последующем развитии ребёнка.

Семье ребёнка тоже требуется какое-то время для того, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам. Обычно время приспособления условно разделяют на три периода: острый, подострый и компенсационный. Самые серьёзные трудности ожидают семью в острый период. Это моменты первого столкновения с неизвестным. Это новая, часто неожиданная эмоциональная реакция как ребёнка, так и его родителей. И наиболее сложная перестройка организма происходит в начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, т.е. привести к нарушениям здоровья, поведения и психики ребёнка.

Так же проблемой является: недостаточные знания у родителей возрастных особенностей психического и физического развития ребёнка. А отсюда, у родителей сформированы разные позиции ожидания: часть родителей считает детей очень маленькими, неспособными чему-либо научиться и думают, что всему ребёнку должны научить в садике или он сам когда-нибудь научится; другая часть – что ребёнку нужнее всего знание букв и цифр, искренне считая, что эти знания есть проявление особой одарённости ребёнка; и только небольшая часть детей, к моменту поступления в ДОО имеет привитые навыки гигиены, самостоятельности, их жизнь имеет определённый режим; как правило, у таких детей хорошо развита речь.

Безусловно, со временем малыш освоится в новой обстановке, познакомится с детьми, с воспитателями, будет ориентироваться в саду. Кто-то с первого дня почувствует себя «как дома», а у кого-то неумение освоиться в новой ситуации приведёт к нежеланию ходить в детский сад, к конфликтам с детьми, воспитателями. Именно поэтому одна из задач адаптационного периода – помочь

ребёнку как можно быстрее и безболезненнее освоиться в новой ситуации, почувствовать себя увереннее, хозяином ситуации. А уверенным малыш будет, если узнает и поймёт, что за люди его окружают; в каком помещении он живёт и т.д.

Адаптационный период считается законченным, если ребёнок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.

Если родителям удалось сформировать у ребёнка навыки самообслуживания, научить играть, общаться со сверстниками, если домашний режим дня малыша совпадает с детсадовским и намечился эмоциональный контакт ребёнка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода

1. Возраст
2. Состояние здоровья
3. Уровень развития
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками
5. Сформированность предметной и игровой деятельности
6. Приближённость домашнего режима к режиму детского сада

Причины тяжёлой адаптации к условиям ДОУ

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада
2. Наличие у ребёнка своеобразных привычек
3. Неумение занять себя игрушкой
4. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребёнка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребёнок приобрёл при поддержке близкого человека.

Как родители могут помочь своему ребёнку в период адаптации к ДОУ

1. По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

2. Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в игру.

3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки», «попрыгаем, как зайчики».

4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребёнок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребёнка от себя.

6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребёнок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании.

Наглядным примером выступают прежде всего сами родители. Требования к ребёнку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружелюбно-разъяснительный, а не повелительный.

Если ребёнок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно.

Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребёнка.

Важно также постоянно поощрять ребёнка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

Планируйте своё время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.

Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребёнка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Скорее всего ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребёнком, говорить приветливые слова фразы: я соскучилась по тебе; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребёнка как можно чаще.

Условия уверенности и спокойствия ребёнка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. чёткое соблюдение режима.

Что делать, если...

...Ребёнок начал ходить в детский сад:

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.
2. Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно
3. Первую (может и вторую) неделю не оставляйте ребёнка в саду более чем на 3-4 часа
4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребёнка.
5. Поддерживайте дома спокойную обстановку
6. Не перегружайте ребёнка новой информацией
7. Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.

...Ребёнок плачет при расставании с родителями:

1. Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства
3. Дайте ребёнку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет
4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке)
5. Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада
6. После детского сада погуляйте с ребёнком. Дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером
9. Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу
10. Будьте терпеливы

...Ребёнок не хочет идти спать:

1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трёт глаза, зевает)

2. Переключайте ребёнка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребёнка говорить шёпотом, чтобы не разбудить игрушки.

3. Во время вечернего туалета дайте ребёнку возможность поиграть с водой

4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребёнка

5. Погладьте ребёнка перед сном, сделайте ему массаж

6. Спойте ребёнку песенку

7. Пообщайтесь с ребёнком, поговорите с ним, почитайте книгу.

...Ребёнок не хочет убирать за собой игрушки:

1. Твёрдо решите для себя, необходимо ли это

2. Будьте примером для ребёнка, убирайте за собой вещи

3. Убирайте игрушки вместе

4. Убирая игрушки, разговаривайте с ребёнком, объясняя ему смысл

происходящего

5. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не

приказывайте

6. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребёнка спать

7. Учитывайте возраст и возможности ребёнка

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №73 «Мишутка»
Старооскольского городского округа

Консультация для родителей

*"Адаптация ребенка
к детскому саду"*

Педагог – психолог: Павловская Е. В.

г. Старый Оскол

2023 г.

