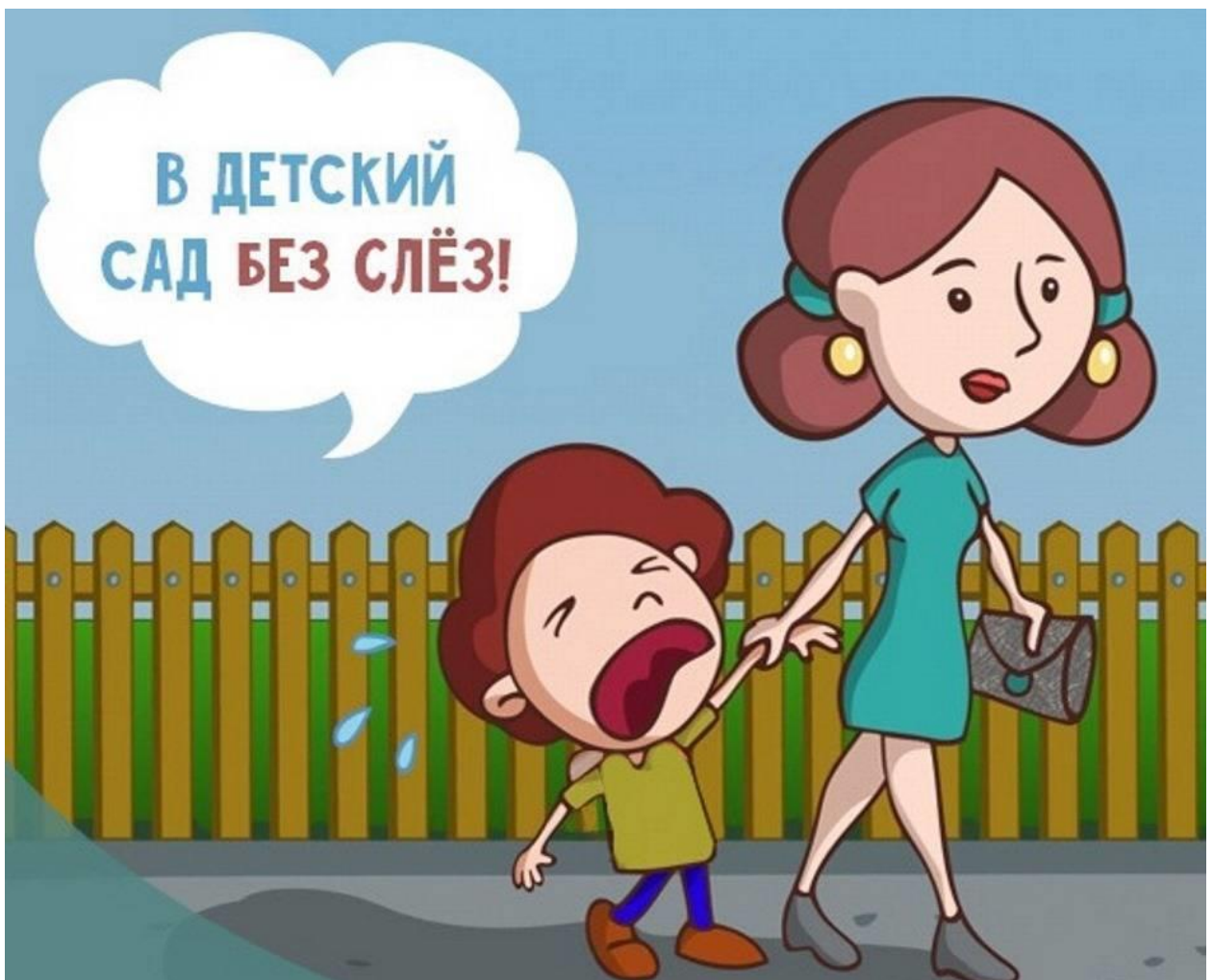


Старший воспитатель
Петойкина О.Н.

Рекомендации для родителей

«АДАПТАЦИЯ БЕЗ СЛЕЗ ? ДА!»



Адаптационный период - серьёзное испытание для малышей от 2 - 4 лет. Привыкнуть к детскому саду не так-то просто. Никто не может предсказать, какие последствия вызовет резкое превращение малыша из «домашнего» в «ясельного».

Поступление в детский сад часто вызывает у ребёнка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и полностью окружающая ребёнка среда.

Возраст ребёнка с 1 до 2-2,5 лет характеризуется обострённой чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поэтому адаптация к дошкольному учреждению часто проходит болезненно.

Психологи различают три степени тяжести адаптации:

Легкая адаптация:

к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребёнок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения. Вес – без изменений.

Адаптация средней тяжести:

поведенческие реакции восстанавливаются через 1-2 месяца пребывания в детском саду. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление активности). Заболеваемость- до двух раз, сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не меняется или немного снижается. Есть признаки психического стресса;

Тяжёлая адаптация:

характеризуется значительной длительностью (от двух до шести месяцев) и тяжестью всех проявлений. Ребёнок теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными проявлениями.

В физиологическом и психологическом плане: повышение температуры тела; уменьшение веса, временная остановка роста; снижение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний; усиление нервозности; ухудшение сна; падение уровня речевой активности, сокращение словарного запаса;

В поведенческом плане: упрямство, грубость, капризы, истерики, неуважительное отношение к взрослым, агрессивные проявления по отношению к сверстникам и взрослым, пассивность и др.

Выделяется два основных критерия успешной адаптации:

внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность)

внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Родители, отдавая сына или дочь в детский сад, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребёнка, растеряны. Они не могли заранее представить себе полную картину, что плаксивость - это нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребёнка за слёзы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Всё, что нужно малышу, - это адаптироваться к новым условиям.

В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Ребёнок может привыкать к садику 2-3 месяца.

Ещё одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Прежде всего, Вам нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Родителям очень важно понимать, что ребёнок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слёзах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребёнку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОО, некоторые мамы облегчённо вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она всё также рядом.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к ДОО – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

В каком бы возрасте ребёнок не поступал в образовательное учреждение необходимо помнить, что *сравнительная безболезненность адаптации к новым условиям возможна только на основе подготовленности к ним.*

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям.

Так, рекомендуется приучать ребёнка к детскому саду постепенно. Родителям следует заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения ДОО.

Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму ДОО.

В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду более чем на два часа. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОО.

Каждый раз, после прихода их детского сада, необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, т.к. это формирует позитивное отношение к детскому саду.



Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В выходные дни стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОО, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

Можно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Всё это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

Уважаемые родители!
Скоро Ваш ребёнок начнёт посещать дошкольное учреждение.

Мы хотим, чтобы время, которое он проведёт в детском саду, было для него радостным и счастливым. Поэтому надеемся на сотрудничество и достижение полного взаимопонимания с Вами в вопросах воспитания.

По всем вопросам, которые будут возникать у Вас в процессе адаптации ребёнка к детскому саду, вы можете обратиться к педагогам и специалистам ДОО.

Желаем Вам удачи и ждем Ваших малышей!

