



Консультация для родителей: Скоро, скоро в детский сад!

Адаптация ребенка к новым условиям.

Тема адаптации ребенка к детскому саду всегда актуальна - и для родителей, и для малыша это серьезное испытание и стресс. Стресс и изменения в поведении ребенка неизбежны, только степень выраженности этого стресса может быть разной.

В чем же состоит детский стресс?

- В необходимости взаимодействовать с чужими людьми и изменившимися условиях жизни. Ребенок впервые попадает в социум и остается без помощи родителей. Это абсолютно другой мир, где действуют совершенно иные правила, нежели в привычной для него среде дома - семьи.

- В семье ему уделяется все внимание, в семье мама или папа решат любую проблему, ребенок всегда ощущает психологическую «страховку». В садике же он один из многих, и именно это является главным потрясением для психики ребенка в период адаптации - ему впервые приходится гасить свои эгоистические порывы ради получения элементарных благ - например, чтобы завладеть какой-то игрушкой (дома для этого прилагать усилий не требуется, как правило). Поэтому уместно говорить о психологической готовности ребенка к садiku. Если психика ребенка достаточно сформирована, чтобы воспринять новый тип существования, если дома ребенка подготовили постепенно к отрыву от матери и отца - адаптация пройдет почти безболезненно. Если же ребенок ещё не готов, ещё недостаточно развит в социальном плане, слишком привязан к матери - на приспособление к садiku уйдет много времени и сил.

- Стоит учитывать индивидуальные особенности малыша при определении его в детсад - в возрасте 3 лет они обычно уже вполне проявлены. К тому же дети, как правило, наследуют характер и темперамент родителей, поэтому мамам и папам стоит лишь честно посмотреть в зеркало, чтобы понять, как обживется в новой для себя среде их ребенок. Если, например, родители - одиночки, любящие совместный покой без родственников и друзей, то вероятнее всего их ребенок не будет гореть желанием познакомиться с каждым встречным в садике.

Своеобразной платой за адаптацию ребенка, явлением почти неизбежным, станут частые болезни малыша. Это нормально, организм ребенка из «тепличных» условий попадает в достаточно жесткие; в садике происходит постоянный «обмен» микробами. Постепенно иммунная система ребенка приспособится к изменившимся условиям, и болеть он станет реже. К тому же поначалу болезни малыша могут иметь «механический» характер - например, нервозность в результате недосыпания, вызванного в свою

очередь непривычным режимом, или проблемы с пищеварением в результате употребления непривычной пищи.

■ Также может наблюдаться «регресс» в развитии ребенка, когда он словно забывает элементарные вещи, которые освоил ещё полгода назад - ребенок забывает как пользоваться бытовыми приборами, хуже говорит, игры его упрощаются, он будто погружается в себя. Это естественно, потому что новая среда слишком агрессивна поначалу для индивида, предъявляет слишком высокие требования, и необходимо время, чтобы ребенок мог перестроиться.

Ребенка можно считать адаптированным к детскому саду при двух условиях:

1. Ребенок усвоил правила поведения в ДОО, владеет необходимыми навыками самообслуживания и коммуникационными навыками.

2. Ребенку психологически комфортно пребывание в детском саду.

Иногда педагоги и родители ошибочно считают, что процесс адаптации успешно завершен только при выполнении первого условия. Ребенок послушен, самостоятелен, «удобен». Не демонстрирует агрессивность, конфликтность, не плачет. И упускают из внимания факт психологического дискомфорта, хотя ребенок замкнут, подавлен, часто болеет, не включается в игры со сверстниками, испытывает состояние тревоги. Хорошо когда ребенок, придя в садик, умеет сам держать ложку, но более важно – если он умеет справляться с внутренней тревогой. Например, ребенок может выработать особый ритуал прощания в садике. Или выучит мантру: «Мама за мной придет». Или будет носить в садик любимую игрушку...

Степени адаптации:

- Легкая адаптация
- Средняя адаптация
- Тяжелая адаптация
- Очень тяжелая адаптация

Адаптация на новом месте может длиться одну-две недели, в зависимости от психики ребенка. Полная адаптация наступает где-то через 2-3 месяца. Стресс у малыша может выплеснуться в виде – капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой «потери» приобретенных навыков

Стрессовые факторы для ребенка:

- отличное от семьи демографическое положение - один взрослый и много детей;
- достаточно строгие, дисциплинарные правила, за невыполнение которых ребенка могут отругать;
- игнорирование некоторых потребностей ребенка;
- общение сразу со многими взрослыми людьми, часть из которых может не нравиться ребенку.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ родителей в период адаптации

- Недооценивание важности периода адаптации, резкое погружение ребенка в среду ДОО. Это когда мать, вопреки рекомендациям психолога, стремится оставить ребенка сразу на целый день и уехать



далеко по делам. В это время предпочтительно маме находиться в непосредственной близости от детского сада и быстро явиться по срочному вызову (непрекращающийся плач, повышение температуры)

- Как долго должно длиться первое пребывание ребенка в детском саду? Все зависит от конкретного ребенка. Это может быть один час непрерывающегося панического плача, а может быть полдня интересной деятельности и удивленный детский вопрос: «Бабушка, а ты зачем так рано пришла? Я еще хочу поспать с ребятами» Я предпочитаю ориентироваться не на прописанные нормы, а на психологический комфорт ребенка.
- Нарушение принципа систематичности, последовательности (сегодня пойдем в садик, завтра не пойдем, потому что проспали, лень, просто маме не хочется, «он сегодня так плачет, что боюсь оставлять») Ребенок сложнее привыкает при таком непостоянстве. К тому же перерывы в посещении – демонстрируют ребенку, что есть и другой вариант, которого всеми силами нужно добиваться.
- Внезапное исчезновение при прощании, когда мать старается отвлечь ребенка и уйти незаметно, считая, что тем самым она избегает стресса расставания. Мама исчезает то во время завтрака, то во время прогулки – формируется недоверие к маме, к миру, страх, что мама может исчезнуть в любой момент даже дома. Лучше всего придумать ритуал прощания, который будет повторяться каждый день.
- Несоответствие питания. Некоторые родители длительное время кормят детей «баночным» детским питанием. Ребенок, получающий дома только протертую пищу приходит в садик с несформированным навыком жевания. Ребенок, привыкший есть только макароны и пельмени, вероятно, будет отодвигать садичное овощное рагу и запеканку.
- Несоблюдение единства требований дома и в ДООУ. Например, кормление дома «на ходу», перед телевизором приводит к тому, что ребенок в садике убегает из-за стола; без концентрации внимания на мультике, не может долго сидеть на одном месте. Часто встречающаяся ситуация: ребенок, засыпающий дома только в процессе укачивания – становится настоящей проблемой для воспитателей в тихий час.
- Несоответствие режима дня. Приучать ребенка к раннему подъему необходимо еще до поступления в сад. В идеале, ребенок должен сам просыпаться в нужное время – это поможет избежать дополнительного стресса, капризов, вызванных недосыпанием и переутомлением.

- Научить ребенка полностью себя обслуживать – это хорошо, но не всегда возможно в силу возраста. Научите ребенка просить о помощи и спокойно ждать своей очереди (воспитатель слышит твою просьбу, но сначала поможет Ване и Кате)
- Невнимание к социализации. Ребенка необходимо заранее готовить к общению с другими детьми и взрослыми, наблюдать за особенностями его поведения (стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован). Ребенка нужно приучить, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернуться. *До садика у ребенка должен быть опыт разлуки с мамой хотя бы на несколько часов.*
- Неправильный настрой ребенка на посещение детского сада. Некоторые родители рисуют малышу некую идиллию его пребывания в детском саду. Другие угрожают ребенку детским садом как наказанием за непослушание. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости. Формированию неправильного настроя способствует высказывание взрослыми негатива, недовольства садиком и его сотрудниками в присутствии ребенка. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Но *обязательно показывать значимость его нового статуса.*
- Стремление развлечь ребенка в этот трудный для него период походами в цирк, зоопарк, кафе. Этим еще сильнее нагружается нервная система ребенка. Лучше больше проводить времени в привычной домашней обстановке, играя и разговаривая с малышом.
- Отсутствие необходимости в посещении ДООУ. Родители сомневаются в целесообразности «садиковского воспитания» и любые колебания родителей ребенок использует для того, чтобы не пойти в садик.
- Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Ребенок плачет, а родители переживают тревогу и чувство вины, только усугубляя ситуацию. Как бы это странно не звучало, но плач при адаптации – это норма. И чем громче плач, тем скорее он закончится. Ребенку нужно время и возможность «отгоревать», пережить потерю каких-то удовольствий домашней жизни.
- И еще раз о целесообразности. Детский сад до 3 лет оправдан только необходимостью освободить маму для выхода на работу. Для общения, развития и социализации садик нужен не раньше 3-4 лет! Ну не нужны двухлетке игры со сверстниками. Они в этом возрасте все равно не играют вместе, а просто рядом. Вся прелесть совместных игр с друзьями малыш может оценить ближе к 4 годам. И тогда, очень возможно, в садике ему станет веселее, чем дома.



Что делать?

- ✚ Утром заводите будильник – чтобы хватало времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте дорогу – которой будете добираться до садика, и во сколько надо выходить из дома – чтобы все. Если адаптация проходит тяжело - приводите ребенка пораньше, чтобы воспитатель мог уделить побольше внимания вашему ребенку, проделать с ним какой-то ритуал (попить водички посидеть в обнимку, поглядеть в окно, положить его на кроватку полежать...) – что сложно сделать, если в группе уже 20 детей.
- ✚ Положите в рюкзачок, или предложите ребенку взять с собой в руках - любимую игрушку или дорожную ему вещь
- ✚ Если ребенок стал агрессивным, раздражительным – не ругайте его. Главное помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним время, побольше обнимайте его, лежите или сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку..
- ✚ Если ребенку очень тяжело расставаться с Вами – дайте ему на прощание «кусочек себя» - вашу небольшую фотографию, носовой платочек – который пахнет вашими духами...
- ✚ Если ребенку трудно расстаться с мамой – пусть какое-то время его отводит в садик бабушка/дедушка или папа
- ✚ Чтобы ребенку было легче ориентироваться – расскажите что будет происходить в детском саду – «Сначала ты поиграешь игрушками, потом позавтракаешь, потом позанимаешься, а когда вы с детьми выйдете на прогулку – я приду за тобой»
- ✚ Если Ваш ребенок впал в регресс на какое-то время (вернулся к соске или бутылочке, «разучился что-то делать») - не стыдите его за это, и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышам расслабиться и успокоиться, как бы вернувшись в детство – и получив необходимое спокойствие.
- ✚ Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Долгие прощания – с обеспокоенным выражением лица – вызовут у ребенка тревогу, что здесь с ним может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите душу. Дети чаще всего успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.
- ✚ Спокойно и доверительно разговаривайте с воспитателем – ребенок, видя контакт между родителем и воспитателями, легче останется в садике.
- ✚ Вечером приходим за ребенком в хорошем настроении, с улыбкой, не проявляя обеспокоенность. Одевая, - говорите, что очень соскучились и все время думали о нем, вспоминали. Хвалим, за то, что провел время в детском саду с ребятами, интересуемся – что он успел сделать. Продукты творческой деятельности ребенка – берем домой, повесьте



на стену и обновляйте коллекцию. Так ребенок будет чувствовать, что тоже выполняет важное дело, как мама и папа на работе.

- ✚ Вечером и выходные уделяем ребенку больше внимания, играем в совместные игры, рисуем, читаем, гуляем, общаемся. Не кричим, не ругаемся, минимизируем просмотр ТВ, а лучше вообще исключаем. Вообще создаем бережную обстановку для нервной системы малыша.
- ✚ В присутствии ребенка – рассказываем знакомым с гордостью о том, какой он уже взрослый, так как ходит в садик.
- ✚ В дальнейшем, родители должны как можно чаще советоваться с воспитателем, совместно анализировать поведение, настроение и состояние ребенка. Если появятся признаки усталости – стоит привести несколько дней ребенка только на прогулку или удлинить выходные за счет хотя бы понедельника.
- ✚ В дальнейшем – научить ребенка по пальчикам (загибая) или используя магниты на холодильнике (передвигая) – считать сколько дней он уже сходил, и сколько осталось до выходных.
- ✚ **ПОМНИТЕ!!!** Если ребенок не будет посещать ДОО более 21 дня – придется адаптироваться к садику повторно. Старайтесь не делать таких больших перерывов.

ЗАБОЛЕВАНИЯ в период адаптации

1. Эмоциональный шок, который переживает ребенок, резко снижает защитные силы организма. То есть заболевания носят психосоматический характер – как защитная реакция на дискомфорт, переживания ребенка.

Психосоматическая защита: это и повышение температуры, и затрудненное дыхание, рвота, кишечно-желудочные расстройства, озноб, сыпь на коже...

Заболев – ребенок возвращается в привычную домашнюю обстановку, в которой он хорошо адаптирован. Такой «уход в болезнь» - будет продолжаться, пока ребенок окончательно не приспособится к условиям детского сада, не почувствует себя в безопасных и привычных условиях.

Предотвратить это уход в болезнь – можно путем снижения интенсивности нагрузки, то есть, сократив время пребывания ребенка в ДОО.

Может также нарушиться сон, снизиться вес – это все результат стрессовых нагрузок.

2. Вторая причина частых болезней в период адаптации – это инфицирование от других детей, так как любой вирус передается и заразен. В скором времени ребенок выработает иммунитет и перестанет часто болеть. Стоит заметить, что даже небольшое покраснение горла или небольшой насморк – это противопоказание для посещения группы на этапе адаптации. И на 5-7 день посещения ДОО – по статистике – каждый ребенок заболевает ОРЗ.

3. Третья причина – несоответствие температурных режимов в садике и дома. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок в первое время всегда был в носочках теплых и кофточке, по погоде был одет для выхода на прогулку.

