

Советы психолога



Что такое адаптация?

Адаптация - это привыкание человека к новым обстоятельствам, в конкретном случае – это привыкание малыша к детскому саду. Возраст ребёнка с 1 до 2-2,5 лет характеризуется обострённой чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поэтому адаптация к дошкольному учреждению проходит крайне болезненно.

Первое посещение ребёнком дошкольного образовательного учреждения – это важное событие в его жизни. Когда ребёнок приходит в ДООУ, он попадает в новые условия. Меняется режим, характер питания, температура помещения, воспитательные приёмы, характер общения и т.п. Всё это, как правило, приводит к изменению поведения ребёнка, нарушается его аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых ребят происходит потеря уже имеющихся навыков. Необходимо знать, что состояние эмоционального дискомфорта, переживаемое ребёнком, может привести к снижению сопротивляемости организма. Родители должны приложить все усилия к тому, чтобы помочь малышу пройти психологическую адаптацию в коллективе. Характер и длительность адаптационного периода зависят также и от индивидуально-типологических особенностей детей. По характеру поведения при поступлении в детский сад детей условно можно разделить на три группы:

Первая группа - большинство детей резко отрицательно и бурно выражают своё отношение к происходящему: громко плачут, бросаются на пол, царапаются, кусаются, щиплют тех, кто оказываются рядом. Они, то просятся на руки к взрослому, то бегут к двери с яростью расшвыривают предлагаемые игрушки. Дети этой группы привыкают в течение 20-30 дней.

Вторая группа – немногочисленная, два-три ребёнка, которые после расставания с мамой замыкаются, бывают крайне напряжены, насторожены. У них хватает сил только на то, чтобы сделать несколько шагов от порога в сторону и забиться в ближайший угол, спиной к стене, отгородившись от всех стулом. Эти дети, находясь в крайнем напряжении, еле сдерживают рыдания, сидят, уставившись в одну точку, не притрагиваясь ни к игрушкам, ни к еде. Они молчат, не реагируют ни на одно предложение, отворачиваются при попытке вступить с ними в контакт. И только увидев в дверях маму, оживают, с трудом передвигая ноги, устремляются к ней, а то и просто горько рыдают. Адаптация таких детей длится два-три месяца, протекает очень сложно.

Третья группа – коммуникабельные, общительные малыши. Впервые переступив порог детского сада, такой карапуз совсем не робеет, здоровается с взрослыми, улыбается и тут же берёт в свои руки инициативу общения с ними. Он сообщает, что пришел к детям в гости, хотя даже не смотрит в их сторону, а весь устремлён к взрослому. Вся его энергия направлена на презентацию себя как личности. Он спешит рассказать, какие у него дома необыкновенные игрушки. Целый день он рассказывает о своей семье, о том, где успел побывать, что успел повидать. С удовольствием демонстрирует свои умения: самостоятельно ест, раздевается и

ожидает заслуженной похвалы, хотя лишь пробует еду, а в постели лежит, не выпуская взрослого из поля зрения, но такая идиллия длится не более двух-трех дней, на большее у малыша не хватает объема информации. Теперь уже, увидев издали здание детского сада, он впадает в отчаяние, резко протестует, цепляется за маму и по стилю поведения не отличается от детей первой группы. Длительность адаптации зависят и от жизненного опыта малыша.

Советы психолога.

«Как помочь ребёнку быстрее привыкнуть к детскому саду?»

- Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребёнка к детскому саду он чувствует Ваши переживания.
- Обязательно придумывайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щёчку, помахать рукой), а также ритуал встречи.
- По возможности приводить малыша в ясли должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться.
- Не обманывайте ребёнка, забирайте домой вовремя, как пообещали.
- Разрешите ребёнку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.
- В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
- В выходные дни резко не меняйте режим дня ребёнка.
- Не отучайте ребёнка от вредных привычек в адаптационный период (сосание соски, качание).
- Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
- На время прекратите посещение с ребёнком многолюдных мест, цирка, театра.
- Будьте терпимее к его капризам.
- «Не пугайте», не наказывайте детским садом.
- Уделяйте ребёнку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу.
- Не скупитесь на похвалу.
- Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
- ☐ Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!

«Скандал по всем правилам, или как справиться с детской истерикой».

Каждый взрослый иногда сталкивается с детской истерикой, каждый помнит, какой нагрузкой (психологической и физиологической) они сопровождаются. В такой ситуации, когда на вас смотрят посторонние люди, легко растеряться или выйти из себя. Как быть?

1. Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в таких ситуациях, и дело тут не в маме, а в темпераменте и характере вашего ребёнка.

Задумайтесь над причиной истерики ребёнка:

а) ребёнку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его (такая привычка очень быстро закрепляется и часто используется и во взрослой жизни);

б) ребёнок манипулирует вами, он привык таким образом добывать всё, что он хочет.

Отличить манипуляцию нелегко, но понаблюдайте за своим ребёнком: как именно он плачет, что помогает ему успокоиться.

Если вы поняли, что вами манипулируют, дайте ребёнку понять, что вы не одобряете его действия;

в) ребёнок устал, хочет спать, он голоден: искорените причину, и истерика пройдёт.

2. Если истерика в самом разгаре, улучите момент, когда ребёнок набирает воздух, чтобы огласить окрестности новыми криками и очень выразительно и увлекательно начните рассказывать какую-нибудь захватывающую историю.

3. Можно попытаться взять ребёнка на руки, прижать к себе и ждать, когда всё закончится, выражая своё сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой.

4. Главное средство от истерик – не впадать в такое же неистовство, пытаться сохранять спокойствие, выразить своё сочувствие ребёнку:

«Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить тебе», «Я знаю, как это обидно»; «Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло».

Ребёнок не услышит вас с первого раза, но повторив эту фразу 20 раз, вы достигнете до своего малыша и он будет благодарен вам, что вы не дали волю своим чувствам (а как хотелось!). Договорите с ребёнком, выясните причины его поведения.

5. Дети 3 - 5-ти лет вполне способны понять логичные объяснения взрослых. Пора учить ребёнка переживать и проживать неприятности, а не делать вид, что ничего не произошло.

Конечно, объяснить что – либо громко кричащему ребёнку очень трудно.

6. По возможности забудьте, что на вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в такую ситуацию.

7. Когда буря грянула, не корите себя. Не обвиняйте ребёнка, его (бабушкин, дедушкин, папин, мамин, тётин) характер.

Помните, что никто не знает вашего ребёнка так, как он себя. Вывод: чаще беседуйте с ребёнком о его настроении, желаниях, интересах и обязанностях!

Советы родителям.

Как надо готовить ребёнка к поступлению в детский сад?

Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребёнка

Всё время объяснять ребёнку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим.

Настраивать ребёнка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Раскрыть малышу «секреты» возможных навыков общения с детьми и взрослыми.

Стараться отдать его в группу сада, где у ребёнка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.

Не отдавать ребёнка в детский сад в разгар кризиса трёх лет.

Учить ребёнка всем необходимым навыкам самообслуживания.

Роль родителей в процессе адаптации ребёнка к ДОО.

Быть родителями - это искусство. Однако если художниками рождаются, то родителями становятся. Главное в этом процессе - проявить чуткость, понять переживания своего ребенка, суметь встать на его место, особенно в критические для него периоды, одним из которых, несомненно, является период привыкания ребенка к детскому учреждению.

Первое, что должны уметь родители, - быть спокойными во взаимоотношениях с малышом, уравновешенными и доброжелательно настроенными к детскому саду и его воспитателям. Ребенку непременно передадутся эти чувства.

Ваш - образ жизни - семейная атмосфера, установки, ценности и взаимоотношения в семье являются главными факторами в развитии личности ребенка. Дети воспринимают нормы поведения в обществе, усваивая таковые в семье, на ее примере они учатся взаимодействию с людьми. Плохое поведение ребенка чаще всего свидетельствует о том, что он не чувствует себя защищенным.

Особенно чувствительны к семейным проблемам мальчики. Разлады в семье, а тем более развод родителей скверно сказываются на благополучии детей. Дети становятся тревожными, тревога проявляется в виде агрессии и дурного поведения, вследствие чего и адаптация ребенка к детскому саду проходит с большим трудом.

Поддерживайте в доме атмосферу, лишенную напряжения, выясняйте отношения с супругом в отсутствие детей.

Дайте ребенку понять, что он занимает в семье очень важное место, что он любим, что его интересы - это ваши интересы.

Не бойтесь признаться в своей не правоте, если вы действительно были неправы: сорвались, незаслуженно поругали малыша.

Каждому из родителей, противоречащих мнению другого родителя; это сбивает ребенка с толку и порождает тревогу. Поэтому добивайтесь согласованности своих действий.

Ясно выражайте ребенку свои требования, мягко и доступно объясните, чего вы хотите от него. Например, недостаточно сказать «веди себя хорошо», если вы хотите тишины, а ребенок расшалился. Попросите его не шуметь (спокойно и доброжелательно, без раздражения).

Проявляйте свои мысли и чувства без агрессивности, внимательно слушайте ребенка.

Не забывайте оставлять времени для себя: почитайте, отдохните. Ваше спокойствие нужно, прежде всего вашему малышу.

Знайте, что трудности и переживания, подобные вашим, испытывают все родители, отдающие детей в детские учреждения.

И еще один совет, который поможет и вам и вашему ребенку пережить не простой период привыкания к новым условиям жизни: найдите спокойное уединенное место и 5 минут свободного времени. Вдохните носом воздух, выдохните ртом. Закройте глаза. Дыхание спокойное. Представьте своего ребенка, его личико, его одежду, вообразите его играющим в группе. Мысленно передайте ему свою любовь, силу, исходящую от вас... Откройте глаза, улыбнитесь.

Способы уменьшить стресс у ребёнка.

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребёнка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму ДОУ.

В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. 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 ДОУ.

Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

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

Желательно дома укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике.

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

Желательно 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.