

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Консультация для родителей



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Уважаемые родители!

Предлагаем вашему вниманию материал по теме «Адаптация ребенка к детскому саду». Где вы узнаете, что такое адаптация для ребенка? Какие бывают степени адаптации? И что нужно сделать, чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации?

Полезного вам чтения!



Что же такое адаптация?

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация – от латинского «приспособляю» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальные период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что в приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Степени адаптации

Тяжелая адаптация: может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдается ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо – резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Кроме того, малыш очень часто более, что связано в первую очередь с нежеланием ребенка идти в детский сад. Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют. При тяжелой адаптации возможен ее срыв- страх-стресс-срыв адаптации - болезнь.

Второй тип адаптации - легкая, противоположная той, что была описана выше. В этом случае ребенок вливается в новый коллектив безболезненно, ему комфортно, он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя «срывы» возможны.

И последний тип адаптации - средняя, когда малыш более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически «всплакнуть», но не надолго. Этот период может длиться до двух-трех месяцев. Чаще всего в это время заболеваний не избежать.

Как адаптировать ребенка к детскому саду?

Развиваем самостоятельность

Чтобы вашему сыну или дочери было легче раздеваться самостоятельно, приобретите практичные и удобные вещи без лишних застёжек.

- Лучше, если вместо пуговиц будут кнопки. И желательно, чтобы они были расположены спереди, а не на спине. Так ребёнок сможет справиться с процессом сам, и ему не придется лишний раз просить о помощи воспитателя.
- Предпочтение лучше отдать немаркой одежде. Тогда и родители избавятся от лишних стирок, и дети не будут бояться испачкаться.

К примеру: неплохой вариант для маленьких модниц – майка и джинсовая юбка на резинке или джинсовый сарафан с кнопками, застегивающимися спереди. Мальчику будет удобнее находиться в группе в футболке и шортиках на резинке.

- Выбирайте обувь, которую малыш сам сможет надеть. Она не должна быть тесной, но должна хорошо держаться на ноге, не «болтаться», не слетать, а фиксироваться ремешками. Для удобства предпочтение отдайте моделям на липучках.

Обязательно: потренируйтесь дома с ребёнком надевать и снимать одежду, предназначенную для садика. Пусть некоторое время он поносит ее, чтобы привыкнуть. В противном случае уже в первый день в саду может выясниться, что она неудобная, малышу в ней неловко.

Соблюдаем режим

Еще за месяц – два до начала посещения дошкольного учреждения стоит максимально приблизить домашний распорядок дня к тому, который будет в садике.

То есть 7.00 – 7.30 – подъем,

8.30 – 9.00 – завтрак,

10.30 – 11.30 – прогулка,

12.00 – обед,

12.30 – 15.00 – подготовка ко сну, дневной сон,

15.30 – полдник.

Во время же адаптации к садика режим нужно соблюдать особенно тщательно. Не отступайте от него больше, чем на полчаса – час и праздничные дни.

Замечено, что тяжелее привыкнуть к жизни в группе тем детям, с которыми практически безотрывно дома сидела мама. Поэтому за несколько месяцев до того, как малышу предстоит пойти в дошкольное учреждение, позвольте себе оставлять его дома с другими родственниками, няней. Это будет своеобразный «тренинг расставания с мамой» перед детским садом.

Привыкаем постепенно

Первое время, ребенок должен находиться в саду 1-2 – максимум 3 часа (а еще лучше первые два-три дня – час, потом еще три дня – два часа и, наконец, три часа). Такой период может длиться неделю, а то и две. Постепенно время пребывания в группе увеличивают. Затем хотя бы до месяца с момента первого посещения (то есть еще две-три недели) малыша оставляют в садике до сна. И только потом малыш может находиться в группе целый день.

Приведенные здесь цифры – это минимум. Некоторые дети в силу своих индивидуальных особенностей могут адаптироваться к новому образу жизни и дольше.

Внимание: если вы имеете возможность (не ходите на работу, например), подходите к адаптации ребенка в садике спокойно и терпеливо. Это может занять не две недели, а два месяца. В это время вы вместе с малышом будете «погружаться» в новый этап его жизни.

Адаптация ребенка к режиму питания в детском саду

1. При поступлении в детский сад у детей очень часто наблюдается снижение аппетита. Учитывая это, родителям совместно с педагогами необходимо помочь ребенку адаптироваться к новому режиму питания.
2. Напряженное эмоциональное состояние, новые блюда, неумение есть самостоятельно могут спровоцировать отказ ребенка от еды и в детском саду, и дома. Родителям следует заранее подумать об этой проблеме при подготовке ребенка к посещению детского сада.
3. Необходимо узнать режим дня и примерное меню дошкольной образовательной организации, которую будет посещать ребенок.
4. Режим питания дома, если он отличается, следует постепенно приблизить к режиму питания в детском саду.
5. К моменту поступления ребенка в детский сад очень важно научить его есть самостоятельно.
6. Потребление пищи между основными приемами следует постепенно свести на нет.
7. Если в первые дни посещения детского сада у ребенка все-таки наблюдается снижение аппетита, дома следует готовить для него более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда, включать в рацион кисломолочные напитки, соки, фрукты.
8. Завтрак ребенка может быть организован дома на период адаптации. В этом случае необходимо информировать об этом воспитателей группы.
9. Не рекомендуется приучать ребенка к поощрениям в виде сладостей.
10. Родителям следует всегда интересоваться тем, как ребенок ел в течение дня в детском саду.

11. Важно отслеживать меню в детском саду и не дублировать продукты в тот же день за ужином дома.
12. Необходимо проинформировать медицинскую сестру и воспитателей группы о наличии у ребенка пищевых аллергий.
13. Навыки правильного поведения за столом, культуру питания с учетом возраста ребенка необходимо формировать и закреплять дома ежедневно.

Обеспечиваем психологический комфорт

1. Еще до посещения детского учреждения следует объяснить ребёнку, что такое детский сад. А еще лучше наглядно показать. Сходите туда вместе с малышом, посмотрите на ребят во время прогулки. Расскажите, что еще они делают в саду (играют, обедают, спят, поют песенки), и как это интересно.
2. Можно поиграть с ребенком в «детский сад»: взять разных кукол и распределить между ними роли: кто-то из них будет воспитателем, кто-то малышом, кто-то родителем. Утром взрослые отводят детей в садик. Там ребята играют, едят, спят, гуляют. А вечером мама обязательно забирает их домой. Вы можете проявить фантазию и придумать вместе с малышом бесконечное число подобных игр: можно «показывать в лицах» ситуацию на куклах, членах семьи, рассказывать сказки собственного сочинения «о том, как одна девочка пошла в детский сад, и там ей было очень весело».
3. Когда отводите малыша в группу, старайтесь не показывать ему своё волнение, которое у вас обязательно возникнет. При расставании будьте спокойны, но твёрды. Обязательно скажите, когда вы за ним придете и укажите время прихода в доступной для его понимания форме.

4. Помогает преодолеть стресс расставания привычный ритуал прощания (поцелуй, объятия, возможность посмотреть на маму из окна).

5. Встречая ребёнка, спрашивайте, как он провел день, что делал, во что играл. Вместе обсуждайте события, произошедшие за время вашей разлуки. Малыш в этом случае будет знать, что проблему, возникшую в садике, родители всегда помогут решить. Он будет чувствовать, что в сложных ситуациях не одинок, ему есть на кого положиться.

6. В период адаптации проводите больше времени вместе с малышом, старайтесь после садика погулять. Ребенок получит новые впечатления и отвлечется от негативных переживаний. Побалуйте его чем-нибудь приятным. Однако излишне сильные эмоции в это время ему вредны. Поэтому откажитесь на время от походов в театр, кино, цирк и даже в гости. Телевизор также может вызвать у малыша перевозбуждение, поэтому ограничьте время просмотра телепередач до 10-15 минут за вечер.

7. Непременно хвалите малыша за то, что он посещает детский сад. Скажите ему, какой он молодец. Ведь он теперь взрослый и ходит в садик, совсем как мама и папа на работу.

8. Всегда уважительно отзывайтесь о воспитателе и персонале, ухаживающими за детьми. Ни в коем случае не критикуйте их работу при сыне или дочери и не говорите никогда плохо о самом дошкольном учреждении (даже если на это есть основания). Наоборот, старайтесь сформировать у ребенка положительное отношение к детскому саду.

9. Лучше, чтобы время адаптации к дошкольному учреждению не совпадало с такими значимыми событиями, как рождение нового члена семьи, развод родителей, переезд на новую квартиру.

10. И будьте в период адаптации терпимы к изменившемуся поведению ребенка. Вы же взрослый человек и понимаете, что он капризничает не потому что «плохой», а из-за того, что ему очень трудно привыкнуть к новому помещению, детям, воспитателю, более строгим требованиям и режиму.

Признаки кризиса 3х лет

1. *Интерес к своему изображению в зеркале.* Малышу становится не все равно, как он выглядит и каким его видят окружающие.
2. *Негативизм.* Если родители предлагают что-то сделать, то ребенок сделает в точности наоборот. Негативизм – это такие проявления в поведении ребенка, когда он не хочет что-либо сделать только потому, что это предложил кто-то из взрослых. Важно отличать от непослушания и понимать, что это пройдет, когда кризис будет прожит.
3. *Упрямство.* Ребенок настаивает на чем-то не потому, что хочет, а потому, что он этого потребовал, он связан своим первоначальным решением. Начинает проявляться личность ребенка и малыш требует, чтоб с его личностью считались.
4. *Строптивость.* Близка к негативизму и упрямству, но имеет специфические особенности. Это протест против порядков, которые существуют дома: против норм воспитания, образа жизни, который сложился до трех лет.
5. *Своеволие.* Желание отделиться от родителей. Это не то отделение, которое происходит во время кризиса 14 лет, но зачатки формируются уже теперь. Ребенок сам хочет что-то делать. Речь идет о самостоятельности намерения, замысла.
6. *Обесценивание взрослых:* ребенок начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей.

7. *Протест-бунт*, который проявляется в частых ссорах с родителями. Ребенок в состоянии войны и конфликта с окружающими.
8. *Стремление к деспотизму*. Ребенок заставляет родителей делать все, что он требует. По отношению к младшим сестрам и братьям деспотизм проявляется как ревность.