



Консультация для родителей: «Адаптация ребенка детскому саду».

Педагог-психолог:

Дудко Я.О

Начнем с того, как вообще происходит эта самая адаптация и что это, собственно говоря, такое?

Адаптация -это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством,с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Т.е., каждый ребенок привыкает по-своему.

Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе детки.

Различают три степени тяжести адаптационного периода:

- **легкая адаптация** —поведение нормализуется в течение 10—15 дней; ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения; он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации "срывы" все же возможны;
- **адаптация средней тяжести** —сдвиги нормализуются в течение месяца (или 2-х), ребенок на короткое время теряет в весе, есть признаки психического стресса. Малыш может периодически "всплакнуть", но ненадолго. Чаще всего в это время заболеваний не избежать.

• **тяжелая адаптация** -длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, резкие перепады настроения, капризы.

Кроме того, малыш очень часто болеет - (в данном случае болезнь нередко связана с нежеланием ребенка идти в детский сад). Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют. Если родителям пустить ситуацию на самотек, это может перерасти в серьезные нервные заболевания и расстройства. В некоторых случаях нельзя будет обойтись без консультации специалиста, а если малыш не адаптируется к новым условиям в течение года, возможно, -подумать о том, чтобы прекратить посещать детский садик.

УСЛОВИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ.

The image part with relationship ID r105 was not found in the file.

1. Очень важно сформировать у него положительное ожидание, связанное с посещением детского сада. Не стоит пугать ребенка детским садом: «Не будешь слушаться - отдам в детсад», а впоследствии, когда он уже посещает его, угрожать оставить его там, если не перестанет плакать или капризничать. Это

вызовет у ребенка боязнь перед пребыванием в доу, удлинит процесс адаптации, а о будущем посещении детского сада надо говорить дома, как о хорошем событии.

2. Спокойной и уверенной адаптации малыша в детском саду способствует осведомленность о жизни в нем. Необходимо познакомить сына или дочь с воспитателем группы; пусть малыш также познакомится с детьми, с помещением группы, с игрушками, и, поощряемый взрослыми проявит интерес к окружающим. Дома следует вызвать у него приятные воспоминания от увиденного, желание побыстрее пойти в детский сад.

3. Не обязательно в первый день оставлять ребенка в группе до вечера: длительное пребывание в незнакомом окружении еще тяжело для него. Лучше постепенно удлинять время пребывания в детском саду. Пусть первый раз он пробудет в новом коллективе 1,5 - 2 - 2,5 часа.

А еще неплохо, чтобы этот первый день в детском саду выпал на середину недели, ближе к выходным. И пусть бы это было (при возможности) ранней осенью. В это время дети много гуляют, а ситуация прогулки-привычная для них.



4. Кроме официального имени ребенка, воспитателям полезно знать его «домашнее» имя. Ведь, может произойти, в группе окажется несколько Артемов или Олечек, поэтому Сашуля, Люся? Зайчик, Солнышко охотно будут отзываться на привычные для них обращения. А также дать ребенку его любимую игрушку из дома для психоэмоциональной поддержки.

Обсудив поведение малыша в первый день, стоит договориться о продолжительности его пребывания в саду на следующий день. Вечером дома стоит отпраздновать начало детсадовской жизни и ознакомить всех членов семьи с тем, как прошел день, и чем он был интересен ребенку.

В дальнейшем следует чаще советоваться с воспитателем, анализировать с ним поведение и настроение ребенка. Если будет замечено, что он немного утомился, пусть несколько дней приходит в сад только на прогулку. Определенные неудобства от этого (временные) компенсируются осознанием главной пользы такого варианта режима: сохранение физического и психического здоровья малыша, его позитивного отношения к дошкольному учреждению.

Факторы, которые непосредственно влияют на процесс адаптации ребенка к детскому саду:

- взаимное соответствие режимов, по которым живет ребенок дома и в дошкольном учреждении;
- определенная самостоятельность в бытовом обслуживании (по возрасту);
- уровень умственного развития.

Поскольку ребенок уже привык к характеру и ритму домашней жизни, необходимо заранее ознакомиться с режимом, по которому живет его возрастная группа. Это ослабит возможный физиологический дискомфорт в случае несовпадения режимов. Может быть так: ребенку предлагают есть, а он не голоден; проходит немного времени, и у него возникает чувство голода, поэтому он и начинает капризничать, или едва не засыпает за обедом, а перед тем, на прогулке, плакал, был возбужден, потому что хотел есть, иногда совпадение ощущений голода и усталости может стать двойным источником раздражения.

Постепенное сближение режимов обеспечит ребенку физиологически комфортное пребывание в детском саду, особенно в период адаптации к нему.

В некоторых семьях взрослые еще долго считают ребенка маленьким, не хотят и не умеют замечать, что он стал старше, слишком опекают и, блокируют развитие его самостоятельности. Иногда, стремясь сэкономить время, родители спешат сами одеть и накормить малыша, чем сдерживают формирование у него необходимых практических умений.

Это не совсем правильно и ребенок привыкает быть «беспомощным». Поэтому необходимо обучить ребенка элементарным культурно-гигиеническим навыкам и навыкам самообслуживания.

Если ребенок приучен самостоятельно одеваться и раздеваться, умываться и опрятно есть, пользоваться носовым платком, то он будет чувствовать себя в новых условиях значительно легче и увереннее, чем беспомощный неумеха.

Уважаемые родители, уверенность в себе играет заметную роль в формировании положительного эмоционального отношения ребенка к детскому саду.

УСПЕШНОЙ ВАМ АДАПТАЦИИ!

The image part with relationship ID 1325 was not found in the file.