

Консультация для родителей

«Адаптация ребёнка в детском саду»

Детский сад — новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие — соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

При поступлении в детский сад все дети переживают адаптационный стресс.

Адаптивные возможности ребенка ограничены, поэтому резкий переход в новую социальную среду, пребывание в стрессовом состоянии длительное время может привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

Поэтому необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в детском саду.

Адаптация ребенка к новым для него условиям среды - тяжелый и болезненный процесс.

Процесс, сопровождающийся рядом негативных сдвигов в детском организме, затрагивающий все его уровни, и, возможно, приводящий к стрессу.

Что же провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка?

В огромной степени - отрыв от матери. Чтобы в этой новой обстановке продержаться, ребенку необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что что-то сделает не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало - отрыв от матери, разлука с матерью, сомнения в ее альтруистической любви.

Поступление в детский сад - это переломный момент не только для ребенка, но и для родителей. Многие родители часто опасаются, что их ребёнок будет страдать, вследствие резкого перехода из домашней неорганизованной среды в среду детского сада, где необходимо соблюдать режим, где ему не смогут уделять столько внимания, как дома. Знакомство ребенка с миром, где он остается один на один со сверстниками, не может немедленно прибегнуть к защите (а порой просто совету, ласке мамы, папы, бабушки), для многих малышей бывает непростым. И далеко не все дети готовы к этому событию. Возникает вопрос, а стоит ли вообще отдавать малыша в садик? Да и так ли хорошо детям в детском саду?

Каждому ребенку рано или поздно приходится «социализироваться», т. е. становится способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап. Значит, вопрос состоит только в том, когда и в каких условиях желательно проводить социализацию ребенка. В детском саду маленький человек, попадая в коллектив своих ровесников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь он приобретает опыт общения, понимания других людей, привычку не теряться. Этот опыт пригодится и позднее, в школе.

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

Специалисты выделяют **легкую** адаптацию, при которой отрицательное эмоциональное состояние ребенка длится недолго. И в течение 2-3 недель по мере привыкания к новым условиям все нормализуется.

При адаптации **средней** тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. На этом этапе необходимо воздержаться от скоропалительных выводов и эмоционально поддерживать малыша: не обсуждать в его присутствии негативные, на ваш взгляд, моменты, не выказывать тревогу.

Самой нежелательной является **тяжелая** адаптация, когда эмоциональное состояние нормализуется очень медленно (иногда несколько месяцев). В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения (старается спрятаться, уйти куда-нибудь, сидит в приемной и зовет маму и т. п.). У некоторых этот процесс протекает так тяжело, что их приходится признать – не садовскими. Прислушайтесь, однако, к советам воспитателей, в любом случае последнее слово должно оставаться за специалистом-психологом.

От чего же зависят характер и длительность адаптационного периода?

От возраста ребенка. Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 года до 2,5-3 лет.

От состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

От индивидуальных особенностей. Даже дети одного и того же возраста и пола по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни с первого же дня плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка в корне меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот, в первые дни внешне спокойны, без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не участвуют в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель и в обоих вариантах является нормой.

От уровня тренированности адаптационных механизмов. Необходимо заранее создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т. п.) легче привыкают к дошкольному учреждению.

От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (идти спать, принимать пищу, убирать за собой игрушки и т. п.).

Итак, факторы, влияющие на характер и длительность адаптации известны. Но решить эту проблему, обеспечить более безболезненное привыкание ребенка к условиям детского сада можно только совместными усилиями семьи и детского учреждения.

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ?

Рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Подробно описать режим детского сада, чем ребенок там будет заниматься. Ваш рассказ поможет ему почувствовать себя увереннее и спокойнее, когда он пойдет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к

первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму ДОО. Маме идти в группу с ребенком не стоит. Он не должен знать, что мама может находиться с ним в этом месте. Иначе в следующий раз он будет плакать, и требовать остаться. А это лишний повод для стресса. Малышу кажется, что мама уходит и больше никогда не вернется. Ему на многократном примере нужно объяснить, что мама обязательно вернется. Очень хорошей версией для детей было то, что они пошли в магазин за печеньем или соком. Приходя за ним в сад сразу угостить его сладким. Рано или поздно ребенок поймет, что мама вернется, и не будет так плакать.

В первые дни не следует оставлять малыша больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По истечению 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка, учитывая желание малыша), можно оставить его на целый день в ДОО. Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

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

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

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

По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми: обращать его внимание на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительно отношение к ним.

Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

Помочь ребенку разобраться в игрушках, использовать показ действий с ними, сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в совместную игру.

Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего ребенка. Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

«Рекомендации родителям или как ходить в детский сад без нервозности»

1. Будить ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».

2. Не торопить - умение рассчитать время - ваша задача, если вам это плохо удается, то вины ребенка в этом нет.

3. Не прощаться, предупреждая и направляя: «Смотри не балуйся, веди себя хорошо, и т. д.». Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов.

4. Нелишне будет предупредить персонал детского сада о вкусах малыша. Но делать это следует в его отсутствие, когда он ушел в игровую комнату или занялся с другими детьми, так как подобные разговоры как бы программируют ребенка на совершение соответствующих действий: он станет лишь сильнее капризничать и настаивать на отказе от пищи, объясняя это словами матери или бабушки.

5. Не говорить гадостей. «Если ты будешь плакать, я за тобой вообще не приду», «Если ты будешь плакать, я сейчас развернусь и уйду», «Что ты стоишь, как столб», «Все дети, как дети, а вот наша.».

6. Сцены, которые дети устраивают родителям, говорят о том, что малыши достаточно хорошо знают "слабые" места взрослых.

7. Победить "сцены" помогут "ритуалы".

Изменения, которые обрушиваются на ребенка с поступлением в детский сад, создают для него стрессовую ситуацию. А лучшее лекарство от стресса - смех. Поэтому в адаптационный период необходимо в группе создать такие условия, чтобы ребенок больше смеялся и занимался той деятельностью, которая приносит ему удовольствие. Конечно, это игровая деятельность. Игра способствует безболезненному вхождению ребенка в детский сад.

На первом этапе мы используем индивидуальные игры с ребёнком, привлекая к игре маму. Присутствие мамы облегчает душевное состояние ребенка.

В игре «Разговор с игрушкой» мама помогает ребенку выразить свое эмоциональное состояние, переживания по поводу пребывания в детском саду.

Мама надевает на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже перчаточная игрушка. Мама прикасается своей игрушкой к игрушке ребенка, гладит ее, щекочет, при этом спрашивает: «С кем, мой зайчик, подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли». Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок скажет вам, что же его тревожит.

Еще одной своей находкой мы считаем игрушечную **«Коробочку радостей»**.

Такая коробочка поднимет настроение робким застенчивым детям.

Родители дома с ребенком в такую «радостную коробочку» складывают небольшие вещи, которые любит их ребенок, и приносят ее в детский сад. Ребенок в любую минуту может взять эту коробочку, потрогать ее содержимое и почувствовать себя дома.

Очень эффективны подвижные игры в паре с мамой. Они регулируют процессы возбуждения и торможения, снижают уровень тревожности.

Игра «Бабочки на весеннем лугу».

Игра помогает справиться со страхами темноты и замкнутого пространства, с чувством одиночества. Накинув прозрачный шарф на лицо, ребенок видит все вокруг, но при этом — он спрятался! И маму, спрятавшуюся за прозрачным шарфом, он отыщет гораздо быстрее. Радость движения будет ярче, если платки превратятся в крылья бабочек.

Очень эффективной, я считаю, **игру ребенка с мамой и куклой**. Игра побуждает к рефлексии позитивных родительских чувств, вызывает положительное отношение к детскому саду.

Ход игры. Мама приносит в группу ребенку его любимую куклу (или мягкую игрушку, просит показать, где у куклы голова, ноги, живот и т. д. Предлагает причесать ее, умыть, накормить.

Важнейшими везде и всегда были, есть и будут игры с руками. Первые такие игры, конечно же, с мамами. Потому что только мамы помогут адаптировать ребенка не только к детскому саду, но и к игре. Поэтому именно мама предлагает ребенку игру **«Кто в кулачке?»**

Мама раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения.

Кто залез ко мне в кулачок?

Это, может быть, сверчок? (Сжать пальцы в кулак.)

Ну-ка, ну-ка, вылезай!

Это пальчик? Ай-ай-ай! (Выставить вперед большой палец.)

По мере привыкания ребёнка к воспитателю, мы начинаем включаться в игру с ребенком в паре.

Основная задача коммуникационных игр на этом этапе – формирование эмоционального контакта, доверия детей к нам.