

Консультация для родителей В детский сад с радостью

Уважаемые родители, сегодня тема нашей консультации – «Адаптация ребенка к ДОУ».

Успешность адаптации зависит от достигнутого ребенком уровня психического и физического развития, состояния его здоровья, степени закаленности, привитых ему навыков самообслуживания, умения общаться со взрослыми и сверстниками, личностных качеств ребенка, степени его тревожности, личностных качеств и социального положения его родителей.

Адаптация – от латинского "приспосаблию" - это сложный процесс приспособления организма, которые происходят на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособления организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведения ребенка, расстройством сна, аппетита.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются 2 основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт, эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования).

Социальная адаптация – процесс овладения системой знаний, норм, ценностей, установок, образцов поведения, культивируемых конкретным обществом, социальной общностью, группой.

Существует три фазы адаптации:

1) острая фаза, которая сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);

2) подострая фаза характеризуется адекватным поведением ребенка, т. е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3—5 месяцев);

3) фаза компенсации характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

Различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода: легкую, среднюю и тяжелую. Основными показателями степени тяжести являются сроки нормализации эмоционального самочувствия малыша, его отношения к взрослым и сверстникам, предметному миру, частота и длительность острых заболеваний.

Период легкой адаптации длится 1 - 2 недели. У ребёнка постепенно нормализуются сон и аппетит, восстанавливаются эмоциональное состояние и интерес к окружающему миру, налаживаются взаимоотношения с взрослыми и сверстниками. Отношения с близкими людьми не нарушаются, ребёнок достаточно активен, но не возбуждён.

Снижение защитных сил организма выражено незначительно и к концу 2 - 3-й недели они восстанавливаются. Острых заболеваний не возникает.

Во время адаптации средней тяжести нарушения в поведении и общем состоянии ребёнка выражены ярче, привыкание к яслям или детскому саду длится дольше. Сон и аппетит восстанавливаются только через 15 - 40 дней, настроение неустойчиво в течение месяца, значительно снижается активность малыша: он часто плачет, малоподвижен, не

проявляет интереса к игрушкам, отказывается от занятий, молчалив. Это продолжается до полутора месяцев. Отчётливо выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системы могут возникнуть функциональные нарушения стула, бледность, потливость, появятся тени под глазами, усилятся проявления экссудативного диатеза.

Состояние тяжёлой адаптации особенно беспокоит родителей и воспитателей. Ребёнок может длительно и тяжело болеть: то есть одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль - не предохраняют малыша от инфекций. Частые болезни сочетаются с неадекватным поведением ребёнка, которое граничит с невротическим состоянием. Аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды или невротическая рвота при попытке накормить ребёнка. Он плохо засыпает, вскрикивает и плачет во сне, просыпается со слезами; его сон чуткий и короткий. Во время бодрствования малыш подавлен, не интересуется окружающим, избегает других детей или ведет себя агрессивно. Улучшение его состояния происходит очень медленно, в течение нескольких месяцев. Темпы развития ребёнка в этот период замедляются по всем направлениям.

Факторы, влияющие на успешность привыкания ребенка к ДОО:

1. Здоровый, физически развитый малыш обладает лучшими возможностями адаптации, лучше справляется с трудностями. Нервно и соматически ослабленные, быстро утомляющиеся, имеющие плохой аппетит и сон дети испытывают, как правило, гораздо большие трудности в яслях.

Последующие заболевания неблагоприятно сказываются на иммунитете, могут затормозить психическое развитие. Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводят к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние и как следствие – заболевание.

2. Возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение. Особенно трудно адаптация дается в возрасте от 8 мес. до 1 г. 2 мес., т.е. в период, когда совпадает беспокойство при разлуке с матерью и страх посторонних.

Желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризисные сроки: 1 г 3 м, 1 г 6 м, 1 г 9 м, 2 г 3 м, 2 г 6 м, 2 г 9 м, 3 г

Дети, которые испытывают трудности в привыкании к детскому учреждению, чаще всего имеют в семье преимущественно эмоциональные контакты со взрослыми, у них не развита предметная деятельность. Дома с ними мало играют, а если и играют, то не слишком активизируют инициативу, самостоятельность малышей. У таких детей чрезмерно развита потребность во внимании, ласке, физических контактах. Удовлетворить эту потребность в общении с посторонними людьми трудно.

Такой ребенок предпочитает играть один, не обращаясь к взрослому за помощью, не привлекая его к совместной игре. Необходимого для этого возраста сотрудничества со взрослым у него не складывается. А отсутствие навыков вступать в практическое взаимодействие со взрослым, сниженная игровая инициатива при повышенной потребности в общении приводят к сложностям во взаимоотношениях ребенка с разными взрослыми. Таким образом, **причиной трудного привыкания к яслям может стать рассогласование между слишком затянувшейся эмоциональной формой общения ребенка со взрослыми и становлением предметной деятельности, предполагающей другую форму общения – сотрудничество.**

Легче всего адаптация протекает у малышей, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками и решать предметные задачи: собрать пирамидку, матрешку, элементы конструктора. Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым, так как он владеет необходимыми для этого

средствами. Неумение общаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов со взрослыми еще больше отягощает сложность адаптационного периода.

Таким образом, **состояние здоровья, умение общаться со взрослыми и сверстниками, сформированность предметной и игровой деятельности ребенка – вот основные критерии, по которым можно судить о степени его готовности к поступлению в ясли и благополучного привыкания к ним.**

3. Психологические особенности родителей, особенно мамы, и характер взаимоотношений в семье. Если мама тревожно-мнительна и слишком опекает ребенка, аффективно реагирует на все его состояния, если она обладает конфликтным характером и предпочитает авторитарный стиль воспитания, если родители испытывают трудности в общении с окружающими, если в семье часто происходят ссоры, - все это может явиться причиной невротизации ребенка и его трудной адаптации к дошкольному учреждению.

Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, предлагаю вам некоторые рекомендации:

Для того чтобы у ребенка сложился положительный образ ДОО, родителям в семье следует всегда положительно отзываться о работе воспитателей, об условиях жизни, оформлении интерьера, режиме детского дошкольного учреждения, несмотря на возможное критическое личное отношение. Если малыш в чем-либо отстает, с чем-то не справляется, ему следует оказать поддержку, настроить его на позитивный лад, научить преодолевать препятствия. Невыполнение каких-либо требований воспитателей и медперсонала ДОО ведет к отрицательным формам поведения ребенка; чтобы этого избежать, необходимо убедить его в необходимости подчиняться требованиям режима ДОО. Психологическая готовность к посещению ДОО - один из важнейших показателей его психического и физического развития.

Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например: “Детский сад - это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры и т.д.” Другой вариант: “В детском саду дети играют друг с другом и вместе кушают. Я очень хочу пойти на работу, потому что мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский садик - потому что тебе там понравится. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня произошло за день на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот детский сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло - осенью я начну тебя туда водить”. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще Вы будите его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда.

Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: “Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: “Я хочу пить”, и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю”. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: “Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать”.

Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. **Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.** Подчеркивайте, что Ваш ребенок, как и прежде Вам дорог и любим

1. заранее познакомиться с условиями детского учреждения, в которое вы поведете малыша, и приблизить к ним условия воспитания в семье (режим, характер питания, приемы воспитания и т.п.)
2. важно научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей игрушкой, подождать, пока другой ребенок поиграет, поблагодарить и т.п.); необходимо заранее познакомить ребенка с детским садом, положительно настроить малыша (много детей, хорошая тетя (воспитательница), дети весело играют, много игрушек и т.д.)
3. родителям необходимо продумать, кто будет приводить его, забирать из детского учреждения. Если ребенок легче расстается с папой или бабушкой, а с мамой тяжело, то лучше приводить его не маме, а папе или бабушке
4. первое время лучше оставлять ребенка в детском саду не на полный день, а на несколько часов, например на время прогулки. Постепенно время пребывания ребенка в дошкольном учреждении по мере нормализации его поведения можно увеличить
5. родители должны знать, что в период адаптации ребенок может быть капризным, раздражительным. У него может ухудшиться сон, аппетит. Надо проявить особое внимание и чуткость к малышу. Но не путайте внимание и излишнее заласкивание
6. режим в семье должен быть щадящим. В семье необходимо компенсировать возможное недосыпание и недоедание ребенка в дошкольном учреждении
7. первую неделю желательно приходить в период с 9 до 12 часов, накормив ребенка дома завтраком
8. вторую неделю попробовать обедать в группе и возможно к концу недели – спать
9. третью и четвертую желательно забирать ребенка вскоре после дневного сна
10. установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении
11. будьте терпеливы
12. формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены
13. когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно
14. говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые, понятные объяснения
15. спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?» На вопрос: «Почему ты это делаешь?» он ответит, когда подрастет
16. побольше читайте малышу
17. заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления
18. поощряйте любопытство
19. не скупитесь на похвалу