

Консультация для родителей: «Адаптация ребёнка в детском саду».

Адаптация – период привыкания ребёнка к ДОО – неизменно сложная проблема. Малыши тяжело переносят разлуку с мамой, приходят в отчаяние, оказавшись в незнакомой обстановке, в окружении чужих людей. Тяжело и родителям, которые видят неутешное горе своего всегда жизнерадостного малыша. Нелегко приходится и персоналу групп: дети плачут, цепляются, не дают работать, а воспитателю нужно успеть всё сделать по режиму, хоть на время успокоить малыша, дать остальным передохнуть от крика новенького.

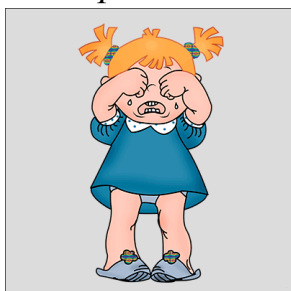
Адаптационный период детей от 9 месяцев до 3 лет – самый сложный. Дети этого возраста уже живут по режиму с одним дневным сном, самостоятельно передвигаются, понимают обращённую к ним речь взрослых, могут кое-как рассказывать о своих проблемах, не столь существенно зависят от помощи взрослого. Но и эти положительные сдвиги в развитии не могут оказать малышу весомую помощь в столь критическом для него положении в момент адаптации. Дети испытывают крайнюю степень неприятия и даже панику, когда чужой взрослый собирается произвести с ними какие-то манипуляции. Отказываются принимать помощь незнакомца, когда тот пытается кормить их, с трудом могут проглотить 2 – 3 ложки, не различая вкуса пищи. Находясь в нервном возбуждении, они не чувствуют голода. А кормить насильно нельзя. Ребёнок в первые дни посещения группы с опаской оглядывается по сторонам. Он никогда не видел такого большого помещения с таким количеством игрушек. Ему бы спокойно освоиться в окружающей обстановке, а взрослые берут за руку и ведут в другие совсем несимпатичные для него помещения. Среди множества полотенец, рычащих сливных бачков туалетной комнаты его пытаются усадить на незнакомый горшок. Малыш упирается изо всех сил, ему страшно, хочется поскорее убежать из этой комнаты, все усилия взрослых остаются безрезультатны.

Вернувшись в групповую комнату, малыш не успевает передохнуть от пережитого, как его ведут в другую комнату, с множеством кроватей. Ему некогда даже осознать, что его ждёт: так быстро его раздевают и укладывают в незнакомую кровать. Если ещё есть силы у малыша, он кричит, протестует; нет – лежит неподвижно, боясь пошевелиться, закрыть глаза.

Вернувшись домой, первое, что испытывает ребёнок – невероятное чувство облегчения и чувство голода. Дает о себе знать и нервное напряжение: малыши плаксивы, не отпускают от себя маму ни днём, ни ночью, не могут заснуть, часто просыпаются с плачем. Такие испытания не проходят бесследно, и, как правило, через три – четыре дня ребёнок заболевает. Сказывается и то, что организм его ослаб, так как малыши не доедали на протяжении нескольких дней и недосыпали. Не следует забывать и о том, что дети попадают в чужеродную анаэробную среду, и в группе всегда найдутся те, у кого першит в горле или капает из носа. Особенно часто в период адаптации болеют ослабленные дети; характер их заболеваний сложнее, чем обычное ОРЗ, ОРВИ.

Поведение детей в период адаптации трудно спрогнозировать даже самым внимательным мамам: в их совместном с малышом жизненном опыте никогда не возникало таких затяжных экстремальных ситуаций. Узнав от воспитателей, как вёл себя малыш в группе, родители бывают удивлены, озадачены. Они не знали своего ребёнка с такой стороны!

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 оказывается рядом. Они то просят на руки к взрослому, то бегут к двери, с яростью расшвыривают предлагаемые игрушки. Устав от бурного проявления протеста, малыши могут внезапно уснуть, привалившись к взрослому или уткнувшись носом в стол, чтобы через 3 – 4 минуты с новой энергией продолжить плач до хрипоты. Особо следует выделить застенчивых, замкнутых детей. После расставания с мамой, такой ребёнок крайне напряжён и насторожен. Он не устраивает истерик и практически незаметен в группе. Его можно застать сидящим на стуле и уставившимся в одну точку. Он не станет трогать игрушки, накормить и посадить его на горшок стоит очень большого труда. И только с приходом мамы, малыш оживает, устремляется к ней и, уткнувшись в её колени, начинает горько рыдать. Дети этой группы привыкают к детскому саду длительно от 20 – 30 дней до 2 – 3 месяцев.

Дети **второй адаптационной группы** до поступления в детский сад приобрели некоторый опыт общения с взрослыми, не являющимися членами семьи. Придя в группу, они постоянно наблюдают за воспитателем, подражают его действиям, задают вопросы. Он вполне заменяет им близких людей, от него они узнают, как действовать в том или ином случае, с тем или иным предметом. Однако, стоит воспитателю отойти от такого ребёнка, он моментально теряется, начинает плакать и вспоминать о близких. Привыкание у этих детей длится от 7 до 10 – 20 дней.





В третью адаптационную группу можно выделить детей общительных, коммуникабельных. Такой ребёнок, переступая порог группы, сразу же начинает презентацию самого себя: рассказывает о своих домашних игрушках, животных, где успел побывать с родителями и т.д. Он с удовольствием демонстрирует свои умения: самостоятельно ест, одевается. Привыкание к детскому саду происходит у ребёнка от 2 – 3 до 7 – 10 дней. Но иногда такое поведение ребёнка длится недолго: объём информации у малыша ещё очень мал, поэтому через несколько дней, ребёнок может проявить себя как дети, отнесённые к первой адаптационной группе.

Характер и длительность адаптации зависят от жизненного опыта малыша. Ребёнок из большой семьи, где есть дедушка и бабушка, тети и дяди, живущий среди шумной ватаги братьев и сестёр, умеющий бесппроблемно выстраивать собственный стиль поведения с каждым членом семьи, точно зная, чего от кого можно ожидать, и в группе с удовольствием идёт на контакт с незнакомыми людьми, с интересом обследует незнакомую обстановку. Также легко и бесппроблемно адаптируются дети, которых родители часто оставляли на попечение соседки, отвозили на недельку погостить у бабушки и брали с собой в шумную компанию друзей, где малыша кто-нибудь кормил, укладывал вздремнуть на часок. Нет проблем с адаптацией у детей, живущих в общежитиях. Здесь ребёнок набирается житейского опыта, самостоятельно обходя родные пенаты. Он отлично ориентируется в обстановке и безошибочно знает, какую дверь лучше обойти стороной, а в какую можно упорно стучать кулаком и даже ногой, ожидая, когда впустят и окажут радушный приём. Такие дети, попав в группу, сразу же ориентируются на поведение взрослого и по его реакции понимают, что здесь делать можно, а чего нельзя. Им нравится разнообразие игрушек и обилие разных помещений.

Отличается поведение детей, родители которых живут семейным мирком, отгородившись от всего света; их круг общения резко ограничен. В некоторых семьях папа до ночи на работе, а мама целыми днями один на один со своим малышом. В таких условиях у ребёнка закрепляется симбиотическая связь с матерью, оставшись даже на короткое время без неё, ребёнок впадает в панику. В таких случаях адаптация бывает крайне тяжёлой и даже может послужить поводом для формирования детского невроза.

Не имея никакого жизненного опыта в отрыве от любимого взрослого, ребёнок может быть настолько напуган, что иногда начинает вести себя неадекватно: переходит на ползание вместо ходьбы, замолкает, начав говорить. Дети не воспринимают речь незнакомого человека, так как им непривычны тембр голоса, дикция; переживания мешают вникнуть в смысл произносимых слов. В незнакомой обстановке дети отказываются брать ложку, прикасаться к хлебу, протягивать руки к струе воды и пр. Имеющиеся у них навыки самообслуживания на время исчезают даже в домашних условиях; надолго нарушаются характер и длительность сна.

Любая новая ситуация для ребёнка (переход из группы в группу, смена воспитателя, долгое отсутствие по причине болезни и др.) должна рассматриваться взрослыми как адаптационная с соответствующей организацией общения с данным ребёнком.

Как подготовить ребёнка к детскому саду?

Подготовительный этап следует начинать за 1-2 месяца до поступления ребёнка в детский сад.

1. Привести в соответствие с режимом ДОУ домашний распорядок дня ребёнка, постепенно подвести к чёткому его выполнению. Для детей 2-3 лет завтрак с 8.00 до 8.30, обед 11.15 –12.00, уплотнённый полдник 15.30 –16.00. Дневной сон с 12.30 до 15.00.

2. Обратить своё внимание на то, из чего состоит рацион питания ребёнка: ест ли он разнообразные молочные, мясные и овощные блюда (творожные запеканки, каши, котлеты, гуляши, винегреты, салаты и т.д.), пьёт ли чай с молоком, кофейный напиток, кисель, компот и прочее.

3. Учить ребёнка элементарным навыкам самообслуживания (самостоятельно одеваться, умываться, проситься на горшок, кушать). Отсутствие навыков самообслуживания – риск для детского здоровья, т.к. привычная потребность ребёнка в своевременной помощи со стороны взрослого не будет удовлетворяться из-за большого количества детей в группе. Малыш, умеющий есть, одеваться, раздеваться в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии.

4. Необходимо учить детей играть самостоятельно, уметь занять себя, выполнять несколько игровых действий: (посадить в коляску куклу и покатать её, покормить, положить спать.) Самостоятельность ребенка в играх создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми и сверстниками.

5. Заранее подготовьте ребёнка к мысли о детском саде, к необходимости посещать его. Примерно за месяц до того, как он начнет ходить туда, - поменьше, чем обычно, будьте рядом с ним.

6. Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

7. Подробно расскажите ему о детском саде, сводите его туда, чтобы он узнал, что это такое, и у него сложилось собственное представление о нём.

8. Скажите ребёнку, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может сам ходить в детский сад. Не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни.

В первые дни пребывания:

- Познакомьтесь с воспитателем группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего малыша, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребёнка.

- Продумайте всю одежду малыша: легко ли расстёгиваются пуговицы, петли. Обувь должна быть удобная с закрытым мыском и на липучках.

- Первое время ребёнок в группе осматривается, привыкает к незнакомой обстановке. Здесь его не надо торопить, пусть привыкает к детям, наблюдает за их действиями, устанавливает первые контакты с детьми и воспитателем.

- Процесс адаптации должен быть постепенным. Оставляйте ребёнка сначала до обеда (если сложная форма адаптации, то на 2-3 часа, постепенно удлиняя срок его пребывания в группе).

- В первые дни посещения садика не оставляйте ребёнка одного сразу, лучше всего, чтобы он сам отпустил вас. А, расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернётесь за ним.

- Когда вы уходите–расставайтесь с ребёнком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет малышу в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребёнка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

- Дайте ребёнку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить

- оставить её переночевать в садике и на утро снова с ней встретиться.

Если ребёнок на это не согласится, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Так вы узнаете о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садiku.

- Некоторые дети в первые дни очень устают в детском саду от новых впечатлений, новых друзей, новой деятельности, большого количества народа. Если ребёнок приходит домой измученным и нервным, это не значит, что он не в состоянии привыкнуть к детскому саду. Возможно, необходимо такого малыша забирать пораньше или 1-2 раза в неделю оставлять дома.

Самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребёнку возможность общаться и играть со сверстниками. И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку – не считайте, что он заменяет семью.

