

Адаптация и развитие малышей.

Детский сад №25

Воспитатель группы раннего возраста:

Венеровская Ксения Андреевна

При поступлении в детский сад малыш оказывается в ситуации, в которой от него часто требуется другое поведение. Это может вызвать сильный стресс в виде различных негативных реакций, плача и серьезных заболеваний.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

- Тревога, связанная со сменой обстановки (ребёнок до 3 лет ещё нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей) и режима (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал). В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребёнка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в ДООУ.

- Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении, поэтому первый день в группе чрезвычайно важен.

- Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой. Поэтому ребенок не может быстро адаптироваться к ДООУ, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в ДООУ. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в саду приводит тому, что ребенок

становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

- Избыток впечатлений. В ДОО малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

- Личное неприятие персонала группы и детского сада. Такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.

Также взрослым надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Как помочь малышу в период адаптации.

Дети начинают посещать детский сад, как правило, в сентябре. Но подготовку к саду необходимо начинать в мае, то есть за четыре месяца до начала полноценной детсадовской жизни. Родителям лучше всего заранее уточнить, каким будет режим в детском саду, и постепенно подстроить время еды и сна малыша под график детского сада. Постепенно нужно приучать ребенка просыпаться около 7.00, завтракать в 8.30, затем – прогулка, игры, обед в 12.30, дневной сон до 15.00. Научить ребёнка одеваться, есть ложкой, вовремя ходить в туалет. Ребенка нужно вводить в детсадовскую жизнь постепенно. В первый день пребывания ребенка в детском саду малыша желательно покормить дома (в садике дети в первый день часто отказываются от еды) и оставить на час – максимум на полтора часа, в течение этого времени воспитатели займут ребенка игрушками и играми. На следующий день можно оставить ребенка на два часа. Важно после посещения садика не ругать ребенка «ах, как ты ужасно кричал!» - наоборот, нужно стараться вызывать у него только положительные эмоции. «Какой ты молодец», «какие здесь замечательные ребята», «какие тут прекрасные игрушки», «как тут весело, мы завтра обязательно пойдем снова» - высказывания такого типа помогут вызвать у ребенка доброжелательное

отношение. Третий день обычно бывает самый сложный. Ребенок уже понимает неизбежность детского сада, некоторые дети начинают кричать даже на подходе к нему. И вот тут родителям необходимо проявить твердость и все-таки отвести малыша в группу.

Как правило, к концу первой недели ребенок более-менее привыкает к группе, и, возможно, воспитатели вам сообщат о том, что ребенка уже можно оставлять на обед и дневной сон в детском саду. Оставлять ребенка в первый раз на дневной сон после выходных не рекомендуется – лучше всего это сделать на следующий день. Первую неделю малыш ходит в садик до обеда, в следующий понедельник он играет до тихого часа, а во вторник его уже можно оставить на дневной сон. Дело в том, что у детей память короткая, и за выходные они уже забывают и садик, и режим, к которому только-только начали привыкать. Но постепенно они привыкают к циклу «5 дней рабочих, два выходных».

Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для детей, поэтому в первые дни пребывания ребенка в детском саду не оставляйте его на сон и прием пищи.

Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи. период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты. Тщательно одевать ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.

Период адаптации – сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания. Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.

Интересоваться поведением ребенка в детском саду. Советоваться с воспитателем, медиками, психологом, для исключения тех или иных негативных проявлений.

Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щёчку, помахать рукой), а также ритуал встречи. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребёнка.

Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье. На время прекратите посещение с ребёнком многолюдных мест, цирка, театра, торговых комплексов.

В первый год пребывания в детском саду дети обязательно болеют- и это, как ни странно, нормально. Даже если ребёнок болеет по принципу «неделю ходим, две болеем».

Конечно, это очень неприятно, но все же этот процесс протекает также в пределах адаптационной нормы.

Воспитатели группы ставят цель: создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе, оберегая нервную систему детей от стрессов и перегрузок. Для ребенка семья является естественной воспитывающей средой. Она накладывает свой отпечаток на его характер и поведение. В семье он получает первые уроки в познании мира и знакомится с элементарными законами жизни.

После знакомства с группой с родителями и детьми решается следующая очень важная задача – это закладывать основы доверительного отношения к взрослым и доброжелательного отношения детей друг к другу.

В первые дни пребывания в яслях особенно велико значение индивидуального подхода к каждому ребенку. Для ощущения психологического комфорта, защищенности, родителям можно приносить любимую игрушку малыша.