

Консультация для родителей

«Как сделать период адаптации ребенка комфортным»

Ваши детки только начинают ходить в детский сад, и именно поэтому сегодня хотелось бы уделить особое внимание вопросу адаптации.

Конечно же, Вам, как родителям, хочется, чтобы ребенок как можно спокойнее пережил изменения в своей жизни, чтобы установились доброжелательные отношения с воспитателями и другими детьми. Чтобы ребенок с удовольствием и радостью шел каждое утро в садик. Давайте же с Вами сегодня обсудим те типичные ошибки, которые совершают родители для того чтобы постараться их избежать.

Для начала определимся, что же все-таки такое адаптация.

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке. И конечно же для ребенка детский садик является новым еще неизвестным пространством, с новыми людьми и новыми отношениями. Адаптация - это активный процесс, который приводит или к позитивным, или к негативным результатам. Позитивный результат - это полезные изменения организма и психики; негативный - стресс. Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую среду и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

Ошибка №1. Когда мама приводит ребенка в детский сад впервые, он зачастую расслаблен и ему интересно все что он видит. У ребенка на данном этапе еще не было опыта расставания с мамой и пребывания в детском саду без мамы. Именно поэтому дети часто первый день остаются в садике с удовольствием, а на второй и третий день уже не охотно идут в группу. Как мы знаем, внимание маленького ребенка легко привлечь чем-то новым и интересным. Поэтому малыш смело заходит в группу и увлекается новыми игрушками и детьми. Ребенок совсем не готов к тому, что мама может уйти, по его мнению, мама ждет его в коридоре. И вот здесь происходит следующее. Мама очень рада, что ребенок увлекся игрой, и чтобы его не вспугнуть уходит, не попрощавшись с ребенком и не сообщив ему об этом. Теперь представьте себе, что чувствует маленький ребенок, мама которого вдруг исчезла непонятно куда, не попрощавшись, и неизвестно, когда она придет и придет ли вообще. Даже если вы много раз рассказывали ребенку, что в садике он станется один, никогда не уходите незаметно.

У ребенка возникает ощущение, что теперь мама может в любой момент внезапно исчезнуть, не предупредив и не попрощавшись с ним, то есть он может маму попросту потерять. И он буквально «прилепляется» к ней и психологически и физически на долгие месяцы, боясь разлучиться с ней.

Ошибка №2. Некоторые родители считают, что ребенка можно сразу оставить на полдня или целый день, чтобы он быстрее адаптировался к детскому саду, новой обстановке, новым людям. Это не так. Посещение садика нужно начинать постепенно. Сначала приходить в группу на 1,5-2 часа во время прогулки или

свободного времени для игр. Постепенно ребенок привыкает и к детям, и к воспитателю, и к окружающей обстановке. Затем его можно оставить с утра и до обеда, затем с обедом, затем забрать уже после прогулки. Через некоторое время оставить на обед и забрать, затем – оставить на дневной сон и забрать. Затем уже оставлять на целый день. Нет четких рекомендаций, сколько времени должна длиться каждая стадия. Нужно смотреть по самочувствию ребенка и руководствоваться своей материнской интуицией.

Ошибка №3. Большинство родителей не осознают того, насколько режим дня ребенка важен для его развития и соответствует ли он режиму дня, который установлен в детском саду. Ребенку, который не привык ложиться спать рано, очень непросто будет просыпаться в 7 утра. Ребенок, который не выспался как правило чувствует себя вяло, капризничает, сам не понимает, чего хочет, становится плаксивым. Первое впечатление и первые дни, проведенные в детском саду, остаются в памяти и в последующем создают отношение к этому месту. Чтобы первый опыт пребывания ребенка в детском саду создал позитивные впечатления, постарайтесь как можно раньше перевести вашего малыша на режим, соответствующий детскому саду. Тогда он сможет просыпаться легко и идти в группу в хорошем настроении!

Ошибка №4. Эта ошибка отчасти перекликается с предыдущей. Так как родителям хочется дать малышу выспаться и им жалко будить его заранее, то подъем происходит практически «впритык» ко времени, когда уже нужно выходить в садик. Как правило в следствии этого, сборы получаются поспешные, нервные у мамы практически не остается времени на внимание и нежность, которые так необходимы малышу, особенно когда он еще нежится в постельке. В такие моменты дети слышат: «Давай скорее», «Давай быстрее», «Опаздываем в садик», «Потом поговорим» и т. д. В итоге таких сборов все утро получается сумбурным и конфликтным. Настроение испорчено у всех, и ребенок отправляется в садик в расстроенных чувствах, как и мама, у которой уже нет моральных сил говорить какие-то добрые напутственные слова.

Для того чтобы этого избежать просыпайтесь сами и будите малыша заранее, чтобы у вас было достаточно времени на сборы, чтобы вы могли уделить внимание малышу, сделать массаж, погладить ножки и головку, спеть песенку, поцеловать, поцеловать и другие нежные слова, и действия. Все это так важно для хорошего настроения у вас обоих! Выходите в садик тоже заблаговременно, с большим запасом времени, чтобы вы не нервничали по дороге сами и могли настроить вашего ребенка на позитивный лад.

Ну вот, мы разобрали с вами 4 распространенных ошибки, которые вы теперь точно не совершите!

Выделяют два основных критерия успешной адаптации: эмоциональная удовлетворенность и способность легко и точно выполнять требования среды.

Различают четыре степени тяжести адаптации:

1. Легкая адаптация: к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10 дней, без осложнений, Вес без изменений.

2. Адаптация средней тяжести: поведенческие реакции восстанавливаются через 1-2 месяца пребывания в детском учреждении, замедление активности. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился.

3. Тяжелая адаптация: характеризуется, во-первых, значительной длительностью (от двух до шести месяцев) и тяжестью всех проявлений.

4. Сверхтяжелая адаптация: около полгода и более. Встает вопрос: стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, что он - «несадовый» ребенок.

Существует три фазы адаптационного процесса:

1. Острая фаза или период дезадаптации.

Она сопровождается частыми соматическими заболеваниями, нарушением сна, аппетита, снижением речевой и игровой активности (длится примерно один месяц).

2. Подострая фаза или собственно адаптация.

Характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги первого месяца уменьшаются и регистрируются по отдельным параметрам, но общий фон развития замедлен (длится 3-5 месяцев).

3. Фаза компенсации или период адаптированности.

Характеризуется убыстрением темпа развития, дети начинают вести себя спокойно.

Поэтому нужно использовать индивидуальный подход при обеспечении адаптации ребенка к новым для него обстоятельствам жизни.

Помните всегда:

От родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка. Никогда не говорите фразы типа: "Вот будешь вести себя плохо, в садике тебя накажут". По утрам, когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроением обсуждайте предстоящий день. Тогда он точно будет удачным и для вас, и для ребенка