

Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду?

Ст.воспитатель: Долженко А.К

Период адаптации – это тяжелое время для малыша, его родителей и персонала группы. Многие родители волнуются, а том, будет ли ребенок хорошо в детском саду, не начнет ли он капризничать, расстраиваться при расставании с близкими людьми, не начнет ли он болеть? Эти волнения и тревоги закономерны, т. к. поступление в детский сад – сложный период в жизни маленького ребенка, своеобразный экзамен его психики и здоровья.

В условиях семьи малыш привык к установленному распорядку жизни, к определенной обстановке, способам обращения с ним. У ребенка сложились привычки, выработался свой стиль поведения, отношений с членами семьи.

В среднем длительность адаптации у детей раннего возраста длится 2-3 недели. Но даже такой относительно короткий срок для ребенка далеко не безобиден.

В период адаптации возможность заболевания ребенка, особенно трудно привыкающего к новым условиям, возрастает, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.

Опыт показывает, что известные трудности в адаптационный период испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями. Замкнутый образ жизни семьи, недоброжелательное отношение к окружающим людям – причины, тормозящие образование у малыша умение контактировать с незнакомыми людьми. А это значит, что в первые дни пребывания в детском саду он будет негативно относиться к воспитателям, помощникам воспитателя, что усложняет уход за ним. Дети радужных, гостеприимных, дружелюбных родителей, дети из многодетных семей легко вступают в контакт с воспитателями. Малыш у таких семей веселый, много играет, общается с персоналом группы. У таких детей, как правило, адаптационный период длится несколько дней. Плохо приспособляются к коллективной жизни дети, которых чрезмерно опекают в семье, которые не знают родительского «нельзя». Ребенок, у которого дома не тренируются способности тормозить свои желания, с трудом усваивает и выполняет правила поведения, взаимоотношений, приучения к которым начинается с первого дня пребывания в детском саду.

Общая задача воспитателей и родителей – помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада. Для этого нужна подготовительная работа.

Необходимо предварительное знакомство воспитателей с ребенком и родителями. И начинаться такая работа должна до прихода ребенка в детское учреждение.

Перед поступлением ребенка в детский сад я обсуждаю с родителями следующие проблемы:

1) Как в семье проводятся режимные процедуры? Интересуется, как ребенок пользуется туалетом, как засыпает, просыпается, умеет ли есть сам, поют ли колыбельные песни перед сном?

Я знакомяю родителей с режимом дня в группе. Обсуждаю проблему согласования домашнего режима с распорядком дня, принятым в семье. Полученную информацию я учитываю в процессе последующей индивидуальной работы с ребенком.

2) Какой тип общения предпочитает малыш?

Если выясняется, что ребенок предпочитает только эмоциональным общение со взрослыми, то я советую родителям побольше играть с ребенком с предметами, с сюжетными игрушками, стимулируя его инициативу в общении, поддерживая любознательность.

3) Стремится ли ребенок к самостоятельности в самообслуживании и в ходе режимных процессов?

Если ребенок привык к тому, что все за него делают взрослые, я обращаю внимания родителей на то, чтобы они поощряли любое стремление ребенка сделать что-то самостоятельно, поддерживали его желания самому есть, одеваться и т. д.

4) Умеет ли ребенок общаться с другими детьми?

Если малыш испытывает трудности в этой сфере, советую родителям почаще водить его на детские площадки, приглашать в гости его сверстников, играть с ними в игры-забавы, поощряя положительные эмоциональные проявления по отношению к друг другу, помогая налаживать совместную игру и улаживая конфликты.

А также я советую родителям, когда их малыш начнет посещать детский сад, внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим. Создать спокойный, бесконфликтный климат в семье для него. В первые дни не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, раньше забирать домой.

Родители должны щадить его ослабленную нервную систему. На время прекратить походы в гости, создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении. Одевать ребенка так, как необходимо в соответствии с температурой в группе. Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы, если ребенок заболел, конечно, надо обратиться к врачу.

Эти советы помогут заботливым родителям грамотно и безболезненно помочь своему ребенку пережить процесс перехода из дома в детский сад.

Дошкольное учреждение первым открывает перед ребенком мир социально общественной жизни.

Вхождение ребенка в детский сад должно быть постепенно: вначале нужно привести в группу, познакомить с воспитателями, со сверстниками, посмотреть вместе с ним игрушки, вызвать интерес к новому окружению. Я дружелюбно, ласково разговариваю с малышами в присутствии мамы, помогаю переодеться. Показываю шкафчик с веселой картинкой, мини-игровую зону с разными игрушками в приемной комнате, все это помогает избавиться от беспокойства малыша. Малыш выбирает понравившуюся игрушку, и вместе с мамой проходит в группу. Я убеждаю маму немножко поиграть с ребенком и другими детьми в группе. Мама является проводником и защитником ребенка.

Очень важно, чтобы мама не просто присутствовала рядом с ребенком, но принимала активное участие в жизни группы и играла не только со своим ребенком, но и с другими детьми. Я начинаю играть с детьми в эмоциональные игры, как «Ладушки», «Сорока-сорока», «Догонялки».

Предлагаю малышу игрушку-каталку. Он начинает катать без всякой цели, ему интересен само его действия. Для детей постоянно предлагаю целенаправленное движение, например, отвези игрушку на каталке в свой «домик». Затем предлагаю рассмотреть зайчика, обращаю внимания на длинные уши, мягкие лапки, показываю, как он может прыгать, любит быстро бегать и прятаться. Предлагаю малышам поиграть в игру «Найди зайчика». Прошу детей отвернуться и закрыть глаза. Незаметно для них ставлю зайчика в какое-то новое, но не видное место среди других игрушек или на подоконники. Когда дети открывают глаза, предлагаю им найти зайчика. И малыш вместе с другими детьми находит зайчика.

Обращаю внимания малыша на мишку, который лежит на диване. Говорю ему, что мишка заболел и не может с нами играть. Предлагаю, полечит его. У него болит животик, нужно наложить повязку на животик. Помогаю разломать бинт, закрепить первый виток, придерживаю бинт при последующих витках. Я говорю от имени мишки: «Спасибо» и укладываем его спать. Затормаживает отрицательные эмоции монотонных движений руками или сжатие рук. Поэтому я предлагаю ребенку нанизывать на шнур крупные пластмассовые шарики, соединять детали крупного конструктора, разобрать и собрать пирамиду. Участие ребенка в преобразовании пирамидки способствует формированию представления об изменении внешнего вида одного и того же предмета и его обратимости. Предлагаю разнообразные наборы кубиков из пластмасса, даю возможность поиграть свободно с ними.

Моя задача – сделать первые дни пребывания ребенка в яслях максимально комфортными благоприятными для его эмоционального благополучия. Самое главное для меня – завоевать доверие малыша, его привязанности. Я даю ему почувствовать, что его понимают и принимают таким, какой он есть. Для малыша очень важно постоянство среды. Он чувствует себя спокойствие, когда его окружают знакомые вещи. Я разрешаю приносить в группу его любимые домашние игрушки. Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет опасности. Игры и игрушки вызывают интерес.

Любознательность и активность побуждают его отрываться от мамы на безопасное расстояние. Малыш, играет с игрушками, оглядывается на маму.

Постепенно ребенок добровольно включается в игры со мной и другими детьми. Он просит маму остаться на стульчике в стороне. Когда наступает такой момент, я предлагаю маме подождать ребенка в приемной. Главное в этой ситуации – то, что мама дальше предупредит ребенка: она ненадолго отлучается. Затем я организовываю игру «Прятки». Игра «Прятки» имеет особое значение для детей раннего возраста. Она позволяет ребенку упражняться в освоении таких явлений, как исчезновение и появление, что может облегчить ему ожидание прихода мамы. Важно обратить внимание ребенка на момент возвращения мамы.

При этом я подчеркиваю: мама не обманула его, она действительно отлучилась только на некоторое время и вернулась к нему.

С каждым днем мы увеличиваем время пребывания ребенка в детском саду. Каждое утро я приветливо и дружелюбно встречаю малыша в детском саду. Говорю ему, что его ждут игрушки и другие дети. Я стараюсь заинтересовать ребенка разными играми. Если он продолжает следовать за мной, я сажаю его на стульчик, предлагаю рассмотреть его любимую игрушку. Организую подвижные игры «Едим по дорожке», «Солнышко и дождик», *(при этом вношу красивый настоящий зонт)*, «По ровненькой дорожке идут наши ножки» провожу пальчиковую гимнастику «Пальчик – пальчик, где ты был?»

Когда ребенок без конца повторяет «мама придет», - он на самом деле не уверит в этом, он боится что мама никогда не придет, я утвердительно отвечаю, помогаю ему поверить в то, что он вскоре увидит свою маму. Я отвлекаю ребенка играми «Шнуровка», «Застегивание, расстегивание». Предлагаю ему убрать игрушки. Также предлагаю поиграть с музыкальными игрушками: колокольчик, бубен, гармошка, барабан, дудочка, трещотки и т. д.

Лучшие лекарства от стресса - смех. В группе создаю такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся, для этого я вношу игрушки забавы; продолжаю говорить шутками, прибауткам, паю веселые песенки.

Во время режимных процессов учитываю индивидуальные особенности дети, их привычки и предпочтения. Если ребенок привык дома засыпать с любимой игрушкой, то рядом положи его игрушку. Во время засыпания я ласкаю ребенка: глажу ему ручки, ножки, спинку.

Чем быстрее малыш почувствует доверие ко мне, установит контакт со мной, тем спокойнее он перенесет перемены в своей жизни, разлуку с близкими.

Вежливое и приветливое отражение родителей к воспитателям расположит ребенка к общению с ними. В заключении хочу отметить, что выработка единых требований и поведению ребенка, согласование воздействий на него дома и в детском саду – важнейшие условия, облегчающие ему адаптацию к перемене в образе жизни. Признаком завершения периода адаптации является хорошее физическое и эмоциональное самочувствие ребенка, его увлеченная игра с игрушками, доброжелательное отношение ко мне и сверстникам.

Рекомендую родителям, чтобы обращали внимание на родителей уголок, в котором помещаются консультации памятки по «Адаптации ребенка в детском саду».