

Консультация для родителей

Адаптация детей 1,5-3 лет к детскому саду

Составитель: Бальшева М. Ю., воспитатель гр. «Гномики»,
ГБДОУ д/с № 45 Кировского района г. СПб.

Адаптация – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в конкретном случае – это привыкание малыша к детскому саду. Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Детский садик – это новая жизненная ситуация, в которую попадают дети.

Большая часть детей плачут перед детским садом. Некоторым легко втянуться, но вечером дома бывают слёзы, других приходится уговаривать пойти, они перед входом в садик капризничают и плачут. Ребятишки постарше легче и быстрее приспосабливаются к новым условиям.

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. Поэтому ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный. Страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма. Нередко трудности адаптации к детскому саду бывают вызваны тем, что ребенку никак не удается привыкнуть к новому режиму. Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это, безусловно, дополнительный стресс.



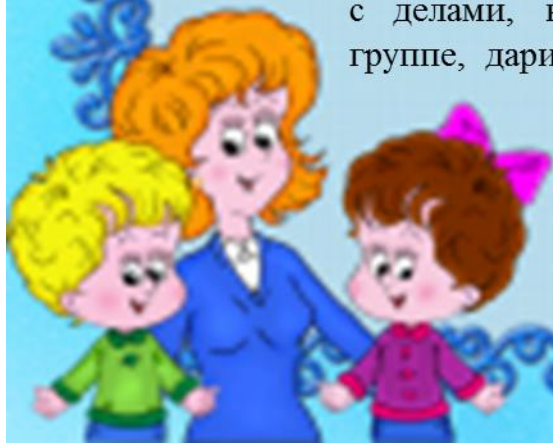
Советы родителям:

- ❑ Не растягивайте момент прощания с ребенком.
- ❑ Рассказывайте ему, что будете делать, пока он в садике (он должен знать, что вы в безопасности).
- ❑ Расскажите ему, что он может делать в садике.
- ❑ Расскажите, что воспитательница (лучше называть по имени) с ним поиграет, ему поможет (он должен знать, что он в безопасности).
- ❑ Попросите его показать вам, куда он кладет или вешает свои вещи в садике, где он играет обычно, попросите принести и показать вам его любимую здесь игрушку. Это сплотит вас, ребенка и садик, и он будет думать о вас, играя с этой игрушкой
- ❑ На первых порах пусть берет свою любимую игрушку из дома.
- ❑ Говорите уверенно с ребенком. Когда вы говорите с ним несчастным тоном, он думает, что может переубедить вас не отводить его в садик и будет плакать еще сильнее.
- ❑ Если есть возможность, приходите в выходные к садику по тому же пути, как обычно и играйте рядом с садиком хотя бы полчаса. Вначале ребенок будет пугаться, думать, что вы ведете его в садик, но со временем он привыкнет к месту, и потом не будет так волноваться по утрам перед садиком. Это место будет для него теперь связано и с вами тоже.

ВАЖНО ПОМНИТЬ

Привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Хвалить и благодарить, что помогает маме управиться с делами, восхищаться умением ладить со всеми в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать и обнимать!



Советы психолога

Если процесс адаптации затягивается на целый год, нужно обратиться к специалистам. Изначально нужно выяснить, что конкретно мешает адаптации вашего чада в детском саду. Очевидную проблему довольно просто разрешить. Но случается, что перед вами оказывается целый комплекс замаскированных проблем, с которыми самим не справиться. В такой ситуации будет правильно попросить помощи профессионального психолога. Нужно понять, какие переживания испытывают дети в процессе адаптации, чтобы нивелировать отрицательные и акцентировать положительные. Из отрицательных эмоций можно выделить страх, гнев и обиду. Из позитивных – радость, удовольствие от новых впечатлений и знакомств, чувство удовлетворения от самостоятельных действий.

Сразу не стоит оставлять ребёнка на целый день в саду, два часа для начала будет достаточно. Обязательным условием является то, что ребёнок должен знать точное время вашего возвращения, чтобы он не чувствовал себя оставленным. Договоритесь, чем малыш будет занят без вас. Прощаться, лучше шутя, со смехом. Только не вздумайте расплакаться в порыве чувств перед уходом. Позвольте малышу принести с собой любимую игрушку, таким образом, он будет не один.

Также может помочь небольшая уловка: пусть ваше чадо в детский садик отводит бабушка, тётя или другой родственник. В таком случае миг прощания будет переживаться легче.

Несомненно, этот незнакомый для вас период нужно пережить вместе. Расспрашивайте ребёнка обо всём, об интересных играх, новых знакомствах. В трудностях помогайте, за достижения хвалите. Расскажите, как вам было плохо без него. Дети должны ощущать, что их поддерживают и ни в коем случае не оставляют. Подчёркивайте, какой он стал взрослый, самостоятельный, теперь у него появились обязанности куда-то ходить, как у мамы и папы. Перед отбоем дополнительно проговорите хорошие моменты от посещения садика, договоритесь завтра их снова повторить.

Чтобы было легко разбудить ребёнка в садик, лучше уложить отдыхать его пораньше.



Частые ошибки родителей

Одна из распространенных ошибок – обычное отсутствие желания осознавать проблему или неподготовленность к тому, что реакцией ребёнка может быть негатив. Родители могут подумать, что это просто капризы ребёнка, способ привлечь внимание. «Я же ходил – и всё хорошо», — так рассуждают многие, не помня, что сначала тоже подвергались стрессу. Мамы и папы оказываются неготовыми к тому, что ребёнок не слушается, не ест, не спит. От этого частыми бывают ошибки в виде наказания или брани, что только ухудшает положение.

Ещё одна распространённая ошибка - уменьшение внимания родителей, безучастность к делам ребёнка, думая, что в детском саду и так всё нормально, полагаясь на воспитателей. У ребёнка может появиться ощущение, что он никому не нужен и брошен. В такой ситуации ребёнок остаётся один на один со стрессом, что может вызвать неоправданную агрессию в попытке постоять за себя, а может наоборот, ребёнок замкнётся, отрешится и станет нервным.

Как я и говорил, расставание должно проходить с юмором и весело. Иногда мамы пытаются уйти, когда малыш чем-то занят. Закончив свои дела, малыш понимает, что мама ушла, а когда она вернётся, ему неизвестно. Это обстоятельство его сильно пугает, ребёнок думает, что он может хоть когда быть брошен один, а это способно спровоцировать сильную психологическую травму. Не стоит обещать награду за одно только посещение садика. Далее это может привести к шантажу со стороны ребёнка. Но за отличные поступки в саду или за что-то конкретное рекомендуется хвалить. Также не стоит высказывать своё недовольство о детском саду или воспитателях в присутствии ребёнка - малыш может почувствовать, что садик не такое хорошее место и что там ему может быть плохо.

Запрещается стремительная перемена среды малыша. Адаптация должна быть плавной и обдуманной. Недопустима быстрая смена режима дня и привычек малыша. Все эти обстоятельства могут вызвать те или иные психические нарушения.



Рекомендации родителям по подготовке ребёнка к детскому саду

- ❑ Не разговаривать при ребёнке о проблемах, связанных с садиком.
- ❑ Только полностью здорового ребёнка нужно отправлять в сад.
- ❑ Не начинать ходить в садик в пик трёхлетнего кризиса.
- ❑ Дома ввести распорядок как при режиме дня в детском саду.
- ❑ Увеличить значимость закаливания.
- ❑ Заблаговременно познакомить ребёнка с детишками и воспитателем садика, в который он пойдёт.
- ❑ Дать крохе положительную установку о детском садике.
- ❑ "Раскрыть секрет" ребёнку о специальных навыках коммуникации.
- ❑ Уже дома нужно научить малыша обслуживать себя.
- ❑ Не пугать ребёнка детским садиком (если ты плохо себя будешь вести, то пойдёшь в садик).
- ❑ Объяснить ребёнку, что временная разлука неизбежна только потому, что он стал взрослее.
- ❑ Не демонстрировать своё волнение и беспокойство перед поступлением в сад.
- ❑ Спланировать отпуск таким образом, чтобы в первый месяц хождения в сад вы могли забирать его оттуда пораньше.
- ❑ Постоянно напоминать ребёнку о своей безусловной любви к нему.

Родителям очень важно самим оставаться спокойными и уверенными в том, что ребенок благополучно пройдет адаптацию к дошкольному учреждению и что с ним ничего страшного не произойдет.

Источники:

1. <https://rybakova.edumsko.ru>
2. <https://kopilkaurokov.ru>
3. <http://www.o-krohe.ru>

