

Адаптация без слёз

Уважаемые родители! Мы очень рады, что ваши дети будут посещать наш детский сад. Надеемся, что у нас установятся хорошие отношения с вами и вашими детьми. Сегодняшнее собрание посвящено вопросу адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада.

Можете ли вы себе представить, каковы впечатления ребёнка, впервые попавшего в детский сад? Представьте себе, что вы попадаете в незнакомый город, с путаницей улиц, наполненный своими жителями, причём все они больше вас, а есть и просто гиганты. Гиганты проявляют к вам особый интерес, но их намерения пока неясны – добрые или не очень (поэтому на всякий случай надо быть с ними настороже!). А в квартире, в которой вам предстоит жить, живут ещё 15-20 человек. Их так много, все о чём-то говорят, бегают, иногда плачут, и нет такого места, где можно было бы от всего этого кошмара спрятаться, и нет ни одного знакомого, близкого человека, который бы объяснил, что это за люди, который бы помог, поддержал.

Согласитесь, картина не из приятных. Но ведь это не что иное, как видение ситуации своего прихода в детский сад трёхлетним малышом.

Не всем детям даётся легко привыкание к новым социальным условиям. Наша с вами задача сделать так, чтобы период адаптации прошёл для ребенка как можно безболезненнее. Активное сотрудничество педагогов ДООУ с родителями позволит добиться должного результата в решении этой проблемы.

Так что же такое адаптация?

Адаптация – это сложный процесс приспособления организма к новым условиям, который происходит на различных уровнях – физиологическом, психологическом и социальном.

Адаптационный период - серьёзное испытание для малышей до 3,5 - 4 лет. Привыкнуть к детскому саду не так-то просто. Никто не может предсказать, какие последствия вызовет резкое превращение малыша из «домашнего» в «ясельного». Поступление в детский сад часто вызывает у ребёнка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и полностью изменяется окружающая ребёнка среда. Большое число незнакомых людей – основная причина возникающего стресса.

Возраст ребёнка с 1 до 2-2,5 лет характеризуется обострённой чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поэтому адаптация к дошкольному учреждению часто проходит болезненно.

Психологи различают три степени тяжести адаптации:

- **Легкая адаптация:** к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребёнок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения. Вес без изменений.
- **Адаптация средней тяжести:** поведенческие реакции восстанавливаются через 1-2 месяца пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился. Есть признаки психического стресса;
- **Тяжёлая адаптация:** характеризуется значительной длительностью (от двух до шести месяцев) и тяжестью всех проявлений. Ребёнок теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными проявлениями.

В физиологическом и психологическом плане: повышение температуры тела; уменьшение веса, временная остановка роста; снижение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний; усиление нервозности; ухудшение сна; падение уровня речевой активности, сокращение словарного запаса; временно останавливается умственное развитие, может произойти своеобразный возврат в более ранний возраст.

В поведенческом плане: упрямство, грубость, капризы, истерики, неуважительное отношение к взрослым, лень (своеобразный протест, желание обратить на себя внимание), агрессивные проявления по отношению к сверстникам и взрослым, пассивность и др.

Выделяется два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Детский сад - новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, неизвестных людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Существуют определенные причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

1. Тревога, связанная со сменой обстановки и режима.

Ребенок до 3-х 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. 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 для

ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в детский сад.

2. Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в ДОУ.

3. Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду.

Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития.

4. Отсутствие навыков самообслуживания.

Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

5. Избыток впечатлений

В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать.

6. Личное неприятие воспитателя или воспитателей.

Родители, отдавая сына или дочь в ДОУ, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения. В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на ДОУ. Родители бывают напуганы плаксивостью ребёнка, растеряны.

Надо помнить, что для малыша - это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость - это нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребёнка за слёзы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Всё, что нужно малышу, - это адаптироваться к новым условиям.

В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Ребёнок может привыкать к садик 2-3 месяца.

Ещё одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Прежде всего, Вам нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Родителям очень важно понимать, что ребёнок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слёзах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребёнку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегчённо вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуются, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она всё также рядом.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к ДОУ – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

В каком бы возрасте ребёнок не поступал в образовательное учреждение необходимо помнить, что сравнительная безболезненность адаптации к новым условиям возможна только на основе подготовленности к ним.

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребёнка к детскому саду постепенно. Родителям следует заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения ДОУ.

Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму ДООУ.

В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду более чем на два часа. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДООУ.

Каждый раз, после прихода из детского сада, необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, т.к. это формирует позитивное отношение к ДООУ.

Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В выходные дни стоит придерживаться режима дня, принятого в ДООУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

Желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Всё это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

Уважаемые родители! Скоро Ваш ребёнок начнёт посещать дошкольное учреждение. Мы хотим, чтобы время, которое он проведёт в детском саду, было для него радостным и счастливым. Поэтому надеемся на сотрудничество и достижение полного взаимопонимания с Вами в вопросах воспитания. Для нас важно узнать как можно больше об особенностях семейного воспитания, привычках и предпочтениях вашего малыша. С этой целью проводится анкетирование, результаты которого позволят определить,

насколько ваш ребёнок готов к поступлению в детский сад и помогут обеспечить индивидуальный подход к каждому ребёнку со стороны сотрудников детского сада. Надеемся на Ваши искренние ответы.

По всем вопросам, которые будут возникать у Вас в процессе адаптации ребёнка к детскому саду, вы можете обратиться к педагогу-психологу и другим специалистам ДОУ.

Желаем Вам удачи и ждем Ваших малышей!