

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

предлагает

Педагог-психолог

Детский сад. Адаптация

Ваш ребенок идет в детский сад или ясли? Поздравляю!

Все волнения по поводу выбора детского сада, получения направления, уже позади. Но встает вопрос как же ваш такой маленький, но в тоже время такой взрослый малыш привыкнет к новой для него обстановке? Будет ли ему комфортно с новыми тетеньками воспитательницами, в новом кругу детей? Как облегчить ему, так называемый период адаптации?

Не зависимо от возраста ребенка периода адаптации в новом месте и новом коллективе не избежать. И в каком возрасте он пройдет легче никому не известно. Но Вы можете помочь вашему малышу привыкнуть к незнакомой обстановке, не зависимо от того 1,2 года вашему ребенку или 3. Самое главное положительный настрой родителей! Если Вы уверены, что садик это самое лучшее место для ребенка, что там ему будет хорошо, поверьте, ему это тоже передастся.

Поговорите с вашим сыном или дочерью о садике. Расскажите как там много новых игрушек, сколько новых друзей и подружек у него появится! Там добрые воспитатели и нянечки, интересные занятия. Расскажите о том, что в садике его научат рисовать, лепить, петь и танцевать! Безусловно, слезы в первые дни, а может и недели неизбежны. Но поверьте, в большинстве случаев ребенок плачет только при Вас, а, зайдя в группу, быстро успокаивается.

Первые несколько дней водите ребенка на 2-3 часа. Старайтесь быть рядом с ним в коридоре детского сада, чтобы малыш мог выйти к вам, увидеть вас. Не пугайтесь, что он не ест в детском саду, дайте ему привыкнуть немного, и как только начнет есть, смело оставляйте до обеда. Это у вас займет неделю, самое большее дней 10. Не спешите сразу выходить на работу, особенно если Вам придется поздно забирать ребенка. Вместе привыкайте к новому для вас обоим ритму жизни.

Первое время утром можно не говорить малышу, что мы идем в садик. Идем гулять! И «догуливаем» до садика. И только когда он перестанет подниматься и отпускать Вас со слезами по дороге можно рассказывать о садике, о том, что там сегодня будет: какие занятия, игры... Даже если Ваш малыш еще не очень хорошо говорит всегда спрашивайте его что они сегодня делали в саду, во что играли, чем занимались... Этим вы будете стимулировать развитие речи ребенка, и возможно узнаете что-то о том времени, которое ваш малыш проводит без Вас, даже от не очень разговорчивого крохи.

И вот через 1-2 недели вы первый раз оставили ребенка на сон. Новый виток слез при расставании с мамой возможен, но не обязательно. Первое время он, возможно, будет спать в саду плохо, тяжело засыпать. Это вполне нормально. Опытные воспитатели помогут ему, споют песенку, посидят рядом.

Полное привыкание к детскому саду происходит только через три месяца. Наберитесь терпения! Если Вас ждут на работе, вы смело можете выходить на нее через 5-6 недель, особенно если работодатель готов терпеть Ваши больничные или у вас есть

неработающая бабушка. Болезни, возможно даже частые, первый год неизбежны. Не пугайтесь и не торопитесь с первыми соплями садиться на больничный, особенно в период адаптации. От небольшого насморка или кашля при своевременном лечении, можно вполне избавиться не снимая ребенка с детского сада. Главное не упустить момент! А вот посидев пару недель дома с практически здоровым ребенком, Вы рискуете получить новые слезы и привыкание начнется сначала. Все идет нормально и через месяц-два Вы — вполне свободная мамочка, готовая приступить к работе на старом месте или пуститься на поиски новой работы! Поздравляем!

Как подготовить ребёнка к детскому саду.

Вызванные адаптацией стрессовые реакции могут надолго нарушить эмоциональное состояние неподготовленного малыша.

Поэтому рекомендуется:

1. Привести домашний режим в соответствие с режимом детского сада
2. Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
3. Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.
4. Расширяйте «социальный горизонт» ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
5. Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.
6. В первый день-два лучше прийти в сад с малышом, когда там никого нет, побыть в группе вместе с родителями, поиграть в игрушки, познакомиться с воспитателем. Сделать это возможно по договоренности с администрацией вечером, после того, как всех детей разобрали, в любой будний день или на выходных. Первые дни можно приходить с малышом на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем.
7. Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.

Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели «выходной день» для малыша. В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку. Ребенок должен прийти в детский сад только здоровым.

Если окажется, что у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть, стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад или ясли.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: лёгкую, среднюю и тяжёлую. При лёгкой адаптации поведение ребёнка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребёнка преобладает радостное или устойчиво-спокойное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливается через 20-30 дней, в течении месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжёлая адаптация приводит к длительным и тяжёлым заболеваниям. У ребёнка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость).

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:

- Возраст.
- Состояние здоровья.
- Уровень развития.
- Умения общаться со взрослыми и сверстниками.
- Сформированность предметной и игровой деятельности.
- Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.
- Причины тяжелой адаптации к условиям ДОО
- Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
- Наличие у ребёнка своеобразных привычек.
- Неумение занять себя игр

Тихий час

Ребёнок будет засыпать быстрее, если укладывать его спать и днём и вечером в одно и то же время.

Перед сном надо хорошо проветрить помещение.

Кормить ребёнка ужином необходимо за 1 — 1,5 часа до сна.

Кровать ребёнка лучше расположить подальше от батарей центрального отопления.

НЕ СЛЕДУЕТ:

- наказывать сном.
- проводить воспитательные объяснения перед сном.
- игнорировать ночные страхи.
- смеяться над сырой или «испачканной» постелью.
- приучать долго лежать в постели после просыпания.
- играть перед сном в шумные и активные игры.
- нарушать тишину во время засыпания и сна.

Излишний сон оказывает неблагоприятное воздействие на организм ребёнка, как и недосыпание. Так как излишний сон развивает у ребёнка флегматические черты характера, задерживает умственное развитие, нарушает функции сердечно-сосудистой и пищеварительной системы.

Ребёнок необязательно должен спать на правом боку, так как длительное пребывание в одном и том же положении может привести к различным нежелательным последствиям, например: деформации грудной клетки. Считается, что лучшая поза для сна — на спине.