

Адаптация ребенка к детскому саду

консультация для родителей (законных представителей) детей,
не посещающих МБДОУ

Разработчик: Тихонова А.В., заместитель заведующего по ВМР

Дата проведения консультации: 4 сентября 2017г.

Вид консультации: устная беседа (при личном обращении)

Форма работы: индивидуальная



Дети растут очень быстро: еще вчера казалось, что ваш малыш только начинал ползать, а сегодня уже надо задуматься, как представить ребенку мир, в котором он живет. Человек — существо социальное, без общества существовать не сможет. Именно поэтому нужно проследить за тем, чтобы карапуз с первой же минуты получал удовольствие от общения, от взаимодействия с внешним миром и другими людьми. Как же помочь ребенку стать полноценной ячейкой общества?

Кажется, что детский сад — прекрасное место, где малыш может извлечь первые жизненные уроки. Поэтому быстрая и безболезненная адаптация ребенка в детском саду — это важная и ответственная задача каждого родителя.

Во время активной адаптации к детскому саду уделяйте ребенку больше внимания. Обязательно интересуйтесь делами вашего малыша, хвалите за успехи, восхищайтесь его рукотворным работам, помогайте решать проблемы. Будьте чуткими и внимательными, понимающими и заботливыми, и тогда ваш сын (дочка) будет с радостью ходить в детский сад, чтобы радовать новыми успехами и достижениями своих родителей.

Чтобы ваш мальчик (девочка) не боялся (боялась) общения с людьми, попытайтесь смоделировать разные ситуации на игрушках. Если малыш еще плохо говорит, предложите ему сыграть в ролевую игру, где он сможет поведать о своих чувствах и отношениях к различным ситуациям, описать свой день и выразить свои проблемы и беспокойства.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ПО БЕЗБОЛЕЗНЕННОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА

Ниже представлены несколько простых, но важных правил, которые нужно соблюдать в адаптационный период:

- ❖ Нельзя подгонять малыша, для него детский сад — это сильный стресс. Новое окружение, неизвестные предметы, новые социальные роли — все это может повергнуть ребенка в шок, и в такой ситуации важно, чтобы он постепенно испытал погружение в этот новый для него мир.
- ❖ Обязательно кормите сына (дочку) дома в первую неделю посещения детского сада, так как малыш из-за стресса может отказаться есть в незнакомой обстановке.
- ❖ В первую неделю один из родителей имеет право находиться рядом со своим ребенком для улучшения адаптации. Воспользуйтесь этой возможностью и вместе с малышом попытайтесь окунуться в мир детсадовской жизни, вместе познакомьтесь с воспитателями, помогите познакомиться с детьми, поддержите его (ее) в том, чтобы начать контактировать с детьми.
- ❖ Обсудите все, что он (она) увидели во время прогулки или посещения здания детского сада. Попробуйте разделить впечатления о воспитательнице или об играх, попытайтесь настроить ребенка на позитивный лад, указывая на хорошие и увлекательные вещи, которые происходили в детском садике.
- ❖ Ни в коем случае не следует пугать ни невкусной кашей, ни злыми детьми, ни строгими преподавателями. И самим родителям следуют не выказывать беспокойство насчет выбранного детского сада при ребенке. Не стоит забывать, что дети — это отражение родителей, они полностью уподобляют свое поведение и реакцию под реакцию старших.
- ❖ Попробуйте постепенно адаптировать сына (дочку) к самостоятельной деятельности: через неделю можно попробовать оставлять ребенка в детсаду на утренние и вечерние прогулки, чтобы он привык к тому, что мама или папа не всегда могут быть рядом.
- ❖ Нужно начинать постепенно приучать ребенка к детсаду. Лучше всего для начала водить малыша на дневную и вечернюю прогулку, чтобы ваш отпрыск познакомился с воспитателями, детьми, но излишне не нервничал из-за того, что оказался в незнакомом окружении надолго.
- ❖ В течение вечерней прогулки важно, чтобы ваше чадо увидело, что за детьми приходят мамы\папы\бабушки\дедушки\родственники и забирают их домой.
- ❖ На второй неделе попробуйте оставить ребенка на время, но уже без материнского присутствия. Оставляйте ребенка на обед, и на первых порах можете быть рядом с малышом.

Если адаптация в детском саду прошла относительно успешно, то уже на 3-4 неделе карапуз сможет спокойно оставаться в саду на дневной сон, и забирать его можно будет сразу после пробуждения.

СОВЕТЫ ПО АДАПТАЦИИ МАЛЫШЕЙ К САДУ:

- Настройте себя и малыша на позитивный лад. Обязательно скажите своему чаду после того, как он вернется из детского сада, что он стал совсем взрослым и ответственным.
- Не стоит растягивать прощание. Лучше всего быстро прощаться, указывая на то, что вы скоро опять встретитесь. Не показывайте своих переживаний, чтобы малыш не почувствовал себя некомфортно и не стал бояться сам.
- Дома должна быть атмосфера любви, доверия и спокойствия.
- Уменьшите нагрузку на нервную систему малыша во время адаптации. Уменьшайте количество времени, которое ваш карапуз проводит в возбужденном состоянии (просмотр компьютера, телевизора, посещение многолюдных мест).
- Одевайтесь по погоде. Если боитесь, что ваше чадо замерзнет, положите в ящик кофту, шапку, которую можно легко одеть воспитателю, если похолодает. Также стоит всегда держать с собой сменную одежду на случай, если малыш испачкается.
- Старайтесь поддерживать режим дня даже в выходные дни.
- Не давайте ребенку собой манипулировать.
- Обязательно посещайте врача, если вам не нравится, как чувствует себя ваш малыш. Помните, что если вовремя ребенка не начать лечить, то он может заболеть не только сам, но и заразить других деток.

ТИПИЧНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ СТРЕССА У РЕБЕНКА

Отрицательные эмоции — это самые первые эмоции, которые будет испытывать малыш при попадании в новую среду — общество. Если до этого он был в ограниченном кругу людей (как правило, это родственники и близкие друзья родителей), то при попадании в детский сад количество людей вокруг маленького человека начинает быстро расти. Естественной реакцией будет закрыться и минимизировать возможный стресс. Это может выражаться как депрессией, отказом от еды, гиперактивностью и даже приступами неконтролируемого плача (будь то плач за компанию или истерический волнообразный рев). Но беспокоиться не стоит, если через несколько дней ваш сын (дочка) придет в себя и будет вести себя, как и раньше.

Страх — обычный спутник любого, даже взрослого человека. Незнание заставляет вашего малыша волноваться все больше и больше, и родители очень часто усугубляют это еще и всякого рода «страшилками» про то, как в детском саду плохо и ужасно. Просто следует помнить, что у вашего сада нет вашего жизненного опыта, он не знает всего того, что знаете вы, и поэтому для него все новое — эти неожиданность и великая тайна.

Гнев — это обратная сторона страха. Если человек не хочет показаться слабым, то на все, что его беспокоит, он будет отвечать неконтролируемой вспышкой гнева. Просто помните об этом, когда в очередной раз будете ругать малыша за то, что он сделал во время вспышки гнева.

Социальные контакты. Казалось бы, что может быть плохо, что малыш сам пытается наладить контакт. Коммуникабельность — это важное качество любого взрослого человека, и это же очень хорошо, что мальчик (девочка) может сам (сама) первой завести беседу с незнакомым ребенком, а чаще всего и со взрослым. Однако это мнимая инициатива. Она проявляется только потому, что малыш растерян и напуган, находясь в новой обстановке, и ему не остается ничего лучше, как «спастись» от излишнего контакта с другими людьми. Согласитесь, если общение сопровождается такими фразами, как «Отведите скорее к маме/домой», то это с трудом можно назвать налаживанием социальных связей или желанием поговорить со стороны ребенка.

Особенности речи. Очень часто малыш начинает говорить «телеграфным стилем», как будто бы регрессировал в навыках устной речи. Он начинает заменять сложные ответы на односложные, «съедает» половину ранее произносимых букв и так далее. Но это не повод бежать к логопеду или психологу, ведь это, скорее всего, еще одно проявления стресса. Будьте терпимыми, поправляйте малыша, если он что-то скажет неправильно или нечетко. Главное, не ругайте и не подгоняйте свое чадо даже в вопросах о правильности речи.

Двигательная активность — это, наверное, самый типичный признак в период адаптации. Гиперактивность или же легкая заторможенность просто еще один признак стресса. Ваш сын (дочь) взбудоражен(а) своей новой ролью в жизни (роль собеседника, роль подчиненного, ученика и т.д.), и для того, чтобы с этим свыкнуться, ему (ей) потребуется время.

ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ

Адаптация для ребенка не всегда проходит гладко, без каких-либо проблем. Чтобы распознать, что ребенок не справляется с новой нагрузкой, следует обратить внимание на его поведение и здоровье. Родителей должно насторожить то, что:

- Малыш не адаптировался к детскому саду, к окружающим его людям и нагрузкам более, чем за год.
- Дите часто болеет. Естественно то, что ребенок в садике болеет чаще, чем дома. Ведь для малыша все неизвестное и новое — стресс, а закономерная реакция на стресс — это снижение иммунитета. К тому же в детском саду находятся «домашние» микроорганизмы каждого ребенка, поэтому малыш-носитель может быть абсолютно здоровым, а для другого ребенка они станут причиной заболевания. Но если ваш малыш слишком часто болеет, то следует обратиться к врачу и проконсультироваться с ним о дальнейшем посещении детсада.
- Стоит беспокоиться, если ваше чадо слишком часто болеет ОРВИ или же имеет хронический ОРЗ. Иногда в таких случаях следует проконсультироваться с детским психологом. Может быть, что

неосознанно, но малыш пытается скрыться от стресса в болезни, на подсознательном уровне не стараясь сопротивляться болезни.

Верьте в своего ребенка, будьте всегда рядом с ним, помогайте ему учиться решать возникающие проблемы, научите его находить общий язык как со взрослыми, так и с детьми. Адаптация пройдет успешно, если ваш малыш будет чувствовать то, что родители рядом, что они его никогда не оставят и то, что он делает совершенно правильно — он становится частью большого и разнообразного общества.

_____/_____