

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ.

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

Адаптация – от латинского «приспособляю»- это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита.

Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведет к нарушению здоровья, поведения и психики ребенка.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю, тяжелую.

При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими – предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомые взрослые, новое помещение, общение с группой сверстников)

Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель

способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослых ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка 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, напряженность).

ФАКТОРЫ , ОТ КОТОРЫХ ЗАВИСИТ ТЕЧЕНИЕ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

1. Возраст.
2. Состояние здоровья.
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

ПРИЧИНЫ ТЯЖЕЛОЙ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ДОУ

- 1.Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребенка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
- 5.Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении . Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заразиться сильными как положительными ,так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности должны использоваться Вами при подготовке ребенка в детский сад. Очень важно , чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДОУ:

- 1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.**
- 2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.**
- 3. Развивать подражательность в действиях: « полетаем, как воробушки, попрыгаем, как зайчики».**
- 4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.**
- 5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит от того, что взрослые не готовы отпустить ребенка от себя.**
- 6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.**

К МОМЕНТУ ПОСТУПЛЕНИЯ В ДЕТСКИЙ САД РЕБЕНОК ДОЛЖЕН УМЕТЬ:

- самостоятельно садиться на стул;**
- самостоятельно пить из чашки;**
- пользоваться ложкой;**
- активно участвовать в одевании и умывании.**

Наглядным примером выступают прежде всего сами родители. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружелюбно-разъяснительный, а не повелительный.

Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызвал у Вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно.

Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребенка.

Важно также постоянно поощрять ребенка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

Планируйте свое время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни Вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

В период адаптации важно предупреждать возможность переутомления и перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение ребенка. Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища - очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту прихода нового ребенка в группу знали как можно больше о его привычках и склонностях и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними (например, посидеть перед сном на кровати, попросить убрать игрушки, поиграть в лото).

Скорее всего Ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. **Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.** Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: Я по тебе соскучилась: мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще.

Условия уверенности и спокойствия ребенка - это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое соблюдение режима.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НАЧАЛ ХОДИТЬ В ДЕТСКИЙ САД

1. УСТАНОВИТЕ ТЕСНЫЙ КОНТАКТ С РАБОТНИКАМИ ДЕТСКОГО САДА.

2. ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ ПОСТЕПЕННО.

3. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА В САДУ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 8 ЧАСОВ

4. СООБЩИТЕ ВОСПИТАТЕЛЮ О ПРИВЫЧКАХ И СКЛОННОСТЯХ РЕБЕНКА

5. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДОМА СПОКОЙНУЮ ОБСТАНОВКУ.

6. НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ РЕБЕНКА НОВОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ.

7. БУДТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К РЕБЕНКУ, ЗАБОТЛИВЫ И ТЕРПЕЛИВЫ.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ ПРИ РАССТАВАНИИ С РОДИТЕЛЯМИ:

- 1. РАССКАЗЫВАЙТЕ РЕБЕНКУ. ЧТО ЖДЕТ ЕГО В ДЕТСКОМ САДУ.**
- 2. БУДТЕ СПОКОЙНЫ, НЕ ПРОЯВЛЯЙТЕ ПЕРЕД РЕБЕНКОМ СВОЕГО БЕСПОКОЙСТВА.**
- 3. ДАЙТЕ РЕБЕНКУ С СОБОЙ ЛЮБИМУЮ ИГРУШКУ ИЛИ КАКОЙ-ТО ДОМАШНИЙ ПРЕДМЕТ.**
- 4. ПРИНИСИТЕ В ГРУППУ СВОЮ ФОТОГРАФИЮ.**
- 5. ПРИДУМАЙТЕ И ОТРЕПЕТИРУЙТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗНЫХ СПОСОБОВ ПРОЩАНИЯ (НАПРИМЕР, ВОЗДУШНЫЙ ПОЦЕЛУЙ, ПОГЛАЖИВАНИЕ ПО СПИНКЕ).**
- 6. БУДТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К РЕБЕНКУ, КОГДА ЗАБИРАЕТЕ ЕГО ИЗ ДЕТСКОГО САДА.**
- 7. ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА ПОГУЛЯЙТЕ С РЕБЕНКОМ В ПАРКЕ, НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ. ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОИГРАТЬ В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**
- 8. УСТРОЙТЕ ТИХИЙ СЕМЕЙНЫЙ ПРАЗДНИК ВЕЧЕРОМ.**
- 9. ДЕМОНСТРИРУЙТЕ РЕБЕНКУ СВОЮ ЛЮБОВЬ И ЗАБОТУ.**
- 10. БУДТЕ ТЕРПЕЛИВЫ.**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ИДТИ СПАТЬ:

- 1. ЗАМЕЧАЙТЕ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ (КАПРИЗНИЧАЕТ, ТРЕТ ГЛАЗА, ЗЕВАЕТ)**
- 2. ПЕРЕКЛЮЧАЙТЕ РЕБЕНКА НА СПОКОЙНЫЕ ИГРЫ(НАПРИМЕР СОВМЕСТНОЕ РИСОВАНИЕ, СОЧИНЕНИЕ ИСТОРИЙ), ПОПРОСИТЕ РЕБЕНКА ГОВОРИТЬ ШЕПОТОМ, ЧТОБЫ НЕ РАЗБУДИТЬ ИГРУШКИ.**
- 3. ВО ВРЕМЯ ВЕЧЕРНЕГО ТУАЛЕТА ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОИГРАТЬ С ВОДОЙ.**
- 4. ОСТАВАЙТЕСЬ СПОКОЙНЫМ И НЕ ВПАДАЙТЕ В ЯРОСТЬ ОТ НЕПОСЛУШАНИЯ РЕБЕНКА.**
- 5. ПОГЛАДТЕ РЕБЕНКА ПЕРЕД СНОМ, СДЕЛАЙТЕ ЕМУ МАССАЖ.**
- 6. СПОЙТЕ РЕБЕНКУ ПЕСЕНКУ.**
- 7. ПООБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ, ПОГОВОРИТЕ С НИМ, ПОЧИТАЙТЕ КНИГУ.**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ УБИРАТЬ ЗА СОБОЙ ИГРУШКИ:

- 1. ТВЕРДО РЕШИТЕ ДЛЯ СЕБЯ, НЕОБХОДИМО ЛИ ЭТО.**
- 2. БУДТЕ ПРИМЕРОМ ДЛЯ РЕБЕНКА ,УБИРАЙТЕ ЗА СОБОЙ ВЕЩИ.**
- 3. УБИРАЙТЕ ИГРУШКИ ВМЕСТЕ.**
- 4. УБИРАЯ ИГРУШКИ ,РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РЕБЕНКОМ, ОБЪЯСНЯЯ ЕМУ СМЫСЛ ПРОИСХОДЯЩЕГО.**
- 5. ФОРМУЛИРУЙТЕ ПРОСЬБУ УБРАТЬ ИГРУШКИ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО. НЕ ПРИКАЗЫВАЙТЕ.**
- 6. СДЕЛАЙТЕ УБОРКУ ИГРУШЕК РИТУАЛОМ ПЕРЕД УКЛАДЫВАНИЕМ РЕБЕНКА СПАТЬ.**
- 7. УЧИТЫВАЙТЕ ВОЗРАСТ И ВОЗМОЖНОСТИ РЕБЕНКА.**

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Преобладающее настроение Вашего ребенка:

-бодрое или подавленное

- уравновешенное или раздраженное
- неустойчивое

2. Характер засыпания:

- быстрый, в течение 10 минут
- медленный
- очень медленный
- если Ваш ребенок не может уснуть без каких либо дополнительных воздействий, отметьте это, например: без соски, укачивания, колыбельной.

3. Характер и длительность сна:

- спокойный
- беспокойный
- длительность соответствует возрасту
- длительность не соответствует возрасту

4. Аппетит ребенка:

- хороший
- избирательный
- неустойчивый
- плохой

5. Отношение ребенка к высаживанию на горшок:

- положительное
- отрицательное

6. Навыки опрятности:

- просится на горшок
- не просится на горшок, но ходит сухой
- не просится, ходит мокрый

7. Нежелательные привычки

- сосет палец или пустышку
- раскачивается когда сидит или стоит
- другое (укажите что именно)

Если у Вашего ребенка есть особенности поведения о которых стоит знать воспитателю, напишите об этом.

СПАСИБО!

ЛИТЕРАТУРА:

1. Борисенко М.Г., Камышникова О.Е., Рачковская Н.Н. Руководство для практических психологов и других специалистов работающих с детьми раннего возраста. Метод. Пособие.СПб.,2002.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.,2006.
3. Диагностика психического развития детей раннего возраста(Н.А.Рычковой)/ детская практическая психология.М.,2001.
4. Комратова Н.Г. ,Грибова Л.Ф. Социально-нравственное воспитание детей 3-4 лет.М.,ТЦ Сфера,2005.
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б.,Тренинг общения с ребенком (период раннего детства) Спбю,2002.
6. Моница Г.Б.,Лютова Е.К. Проблемы маленького ребенка. СПб., 2002
7. Печора К.Л.,Сотникова В.М. Контроль за развитием и поведением детей, планирование занятий с детьми раннего возраста. Метод.рекоменд.М.,2001
8. Роньжина А.С. Занятия психолога с детьми «-4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению.М.,2003
9. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.,2004
- 10.Степанов С.С. Азбука детской психологии.МюТЦ Сфера, 2004.
11. Штрасмайер В. Обучение и развитие ребенка раннего возраста. М.,2002