

Методика успешной адаптации
в МБДОУ д/с №21 «РАДУГА».
(рекомендации для родителей)

Вашему ребенку

НАДО :

- Контакт кожа к коже(обнимать, целовать, держать на руках);
- Петь песни, читать сказки, сидеть рядом при засыпании;
- Ругать только за очень опасные поступки(игры с огнем, током, опасность травмы)
- Беседовать о ребенке с воспитателем, так чтобы ребенок Вас не видел;
- Хвалить часто-часто, говорить : «Мой любимый, золотой, самый красивый» и т.д.
- Соблюдать временный щадящий режим ;
- Водить в детский сад каждый день. Не делать пропусков по неважительным причинам ;
- Угощать ребенка после выхода из детского сада яблоком, бананом,(снятие стресса);
- Выполнять рекомендации врача по медикаментозной поддержке ;
- Сменная подписанная одежда ;
- Привести в соответствие домашний режим, режиму детского сада(подъем в 7-00, ночной сон в 21-00, дневной сон с 12-30 до 14-30) ;
- Завтракает ребенок в детском саду, дома можно дать яблоко
- Поездки на море, в санаторий, к бабушке планировать до начала адаптации.

НЕЛЬЗЯ :

- Делать ремонт в детской комнате, переезжать на новое место жительства ;
- Переставлять кроватку ребенка, выбрасывать любимые игрушки ;
- Настойчиво расспрашивать ребенка о жизни в детском саду;
- Пугать детским садом, врачом, прививках, уколами;
- Говорить «Не заберу», «Оставлю в детском саду», «Плохой», и т.д.
- Кормит завтраком перед детским садом;
- Опаздывать в детский сад.

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ.

Вы решили отдать своего ребенка в детский сад или ясли : но вот вопрос - как он сам воспримет то, что мама, которая раньше постоянно была рядом, теперь будет появляться только вечером, а вместо нее целый день придется быть с воспитателем и еще десятком других ребяташек, каждый из которых претендует на ее внимание?

Как вообще происходит эта самая адаптация, и что это, собственно говоря, такое?

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении, т.е., как Вы уже поняли, каждый ребенок привыкает по-своему.

Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

Во-первых, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает 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 нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери (подробно о привязанности мы уже говорили ранее), и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2-3 лет испытывают 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, так как стресс истощает защитные силы организма.

Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и болезненно реагируют на разлуку с ней.

Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот легко- у них нет сформировавшейся привязанности к матери. Психологи указывают на следующий парадокс : чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (до 1 года), тем более он будет коллективистки настроен в дальнейшем. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы – в дальнейшем такой ребенок может не испытывать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания.

Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза ребенка.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет :

- в яслях-7-10 дней
- в детском саду – 2-3 недели
- в старшем дошкольном возрасте – 1 месяц.

Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты.

Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада : не могут быстро одеться, собираться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка, то начинает его еще больше подстегивать, при этом эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным.

Если Вы заметили, что у Вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. Вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны, т.к. другие дети склонны дразнить и обижать более слабых и зависимых. При этом, конечно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом.

Осложняющим фактором адаптации будут конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются. Сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

Что тут можно порекомендовать?

Если ребенок страдает нервным нарушением, то отдавать его в детский сад нужно не раньше 3 лет-девочку и 3,5 лет – мальчика.

Если ребенок – единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в

группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и : вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в детский сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать. Дома следует побольше играть с ним в подвижные игры, поскольку в детском саду ребенок чувствует себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза.