

Консультация для родителей.

Как помочь ребенку в период адаптации.

Практически перед всеми молодыми родителями рано или поздно встает вопрос о необходимости отдавать ребенка в детский сад, ведь, увы, декретный отпуск может длиться максимум три года. Большинству детей бывает сложно адаптироваться к детскому саду, это выражается в плохом сне, потере аппетита и плаксивости ребенка. Постараемся выяснить, как вашему ребенку безболезненно адаптироваться и привыкнуть к новым условиям.

Адаптация – сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом. Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушению здоровья, поведения и психики. Чтобы избежать осложнений и обеспечить постепенный переход ребенка из семьи в ДОО, в ДОО, требуется поддержка родителей.

Как облегчить крохе процесс адаптации? Постарайтесь научить малыша самостоятельно знакомиться с другими детьми при помощи замечательных фраз: «А как тебя зовут? Можно с тобой поиграть?» и т.д. Учите, как правильно постоять за себя, делиться, но знать, что свое, а что чужое. Как меняться и добиваться разрешения поиграть чужой игрушкой, как попросить помощи и не быть ябедой.

Отправляя первый раз в сад, напоминайте себе, что вы его сами выбрали, поэтому с ребенком здесь ничего плохого не случится. Если вы не будете скрывать от крохи волнения, то ему передастся напряженное состояние. Дома спокойно объясните малышу, что там он как все дети, остается один, что вы непременно заберете его после обеда, сна и т.д. Пообещав ребенку забрать его в определенное время, лучше подстрахуйтесь и придите раньше. Опоздание к условленному сроку – самое худшее, что может быть в этом периоде. Забирая малыша, не забудьте расспросить воспитателя о поведении и эмоциональном состоянии крохи. Посоветуйтесь об оптимальном графике дальнейшего посещения. Доверяйте опыту и чутью воспитателей, прислушивайтесь к их рекомендациям.

Причины отказа ребенка от посещения детского сада Первое, что необходимо сделать, это понять, почему ребенок капризничает, не хочет ходить в детский сад. Все дети являются абсолютно уникальными личностями, со своим образом мышления, взглядом на жизнь и способами проявления эмоций. А поэтому и причины, по которым ребенок активно

протестует против посещения детского сада, также могут быть самыми различными. А, соответственно, и способы решения данной проблемы также должны быть различными. Более того – каждый ребенок требует своего индивидуального подхода. Как показывает статистика, нередко сами родители являются виновниками формирования у ребенка негативного отношения к детскому саду. И начинаются эти проблемы в самом начале – во время адаптационного периода, через который проходят все дети без исключения.

Детские психологи и врачи – терапевты разделяют все деток на три основных группы, в зависимости от того, как у них протекает этот самый адаптационный период:

- Первая группа адаптации. В эту группу попадают те малыши, которые переносят адаптационный период наиболее тяжело. Подобные малыши сразу же после начала посещения детского сада начинают непрерывно болеть, причем абсолютно независимо от времени года. Кроме того, в подобной группе малышей не редки различные нервно – психические расстройства, зачастую довольно серьезные.
- Вторая группа адаптации. Детишки, которые попадают во вторую группу адаптации, также сразу же после начала посещения сада начинают болеть различными простудными и острыми респираторными заболеваниями. Однако, в отличие от первой группы, у подобных малышей никаких нервно – психических расстройств не наблюдается, разве что некоторое легкое беспокойство в первые дни.
- Третья группа адаптации. Ну а к третьей группе адаптации специалисты относят тех детей, у которых адаптационный период проходит абсолютно без всяких осложнений. Однако, к огромному сожалению, в подобную группу адаптации к детскому саду попадает лишь очень небольшое количество малышей. И родителям очень повезет, если их чадо войдет в нее – адаптация детей в детском саду пройдет в этом случае гладко.

Очень часто родители спрашивают о том, какие факторы влияют на течение адаптационного периода. Одним из самых главных факторов – это тот возраст, в котором ребенок начал посещать детский сад. И, несмотря на то, что в ясельную группу детского сада начинается прием деток с двухлетнего возраста, и врачи – терапевты, и детские психологи крайне не рекомендуют отдавать ребенка в детский сад раньше, чем ему исполнится три года. В противном случае, если ребенок совсем маленький, родители непременно столкнутся и с частыми заболеваниями своего малыша, и с различными нервно – психическими расстройствами. Однако и в том случае, если ребенок пошел в детский сад в более старшем возрасте, надеяться на

очень легкую, и уж тем более быструю, адаптацию надеяться не стоит, иначе можно очень разочароваться. Как правило, продолжительность адаптационного периода равняется примерно одному месяцу. Но, естественно, она может очень сильно варьироваться – от недели и до нескольких месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей каждого конкретного ребенка.

Что может доставлять психологический дискомфорт ребенку? Кстати говоря, нежелание ребенка идти в детский сад, страх перед ним в первые дни, и даже недели, после начала посещения вполне понятны и естественны. Более того – они свидетельствуют о том, что психологическое развитие ребенка протекает абсолютно нормально. Существует несколько основных факторов, доставляющих ребенку наибольший психологический дискомфорт: Окружающая обстановка Как всем известно, самым главным условием для психологического комфорта и уверенности ребенку жизненно необходима стабильность. Однако окружающая обстановка в детском саду радикально отличается от домашней обстановки. Причем зачастую ребенка из душевного равновесия могут выводить такие мелочи, на которые взрослый человек даже и внимания никакого не обратил бы – цвет занавесок, постельного белья, освещение и прочее.

Режим дня. Существует одна избитая истина – перед тем, как отдать ребенка в детский сад, обязательно постепенно переводите его на тот режим дня, который будет в садике. Однако практически всегда родители игнорируют этот очень разумный совет. И в результате ребенок, который привык спать до 10 – 11 часов утра, неизбежно будет протестовать против того, что его в 7 утра насильно извлекают из теплой кровати и практически волоком тащат в детский сад. Да еще и любимая мамочка уйдет. Ну как тут горько не расплакаться? Для того чтобы избежать лишнего раздражающего фактора для психики ребенка, необходимо заранее узнать распорядок дня в том детском саду, который будет посещать ребенок. И начинать, как минимум за месяц до предполагаемой даты первого посещения детского сада, приучать ребенка к нему. Этим самым родители в очень большой степени облегчат жизнь и себе, и своему малышу.

Ущемленное эго ребенка. Еще один фактор, против которого очень сильно протестуют очень многие дети – это коллектив. И в этом нет ничего удивительного – несколько лет весь мир крутился вокруг ребенка, его чувств, желаний и потребностей. А теперь ребенок окружен большим количеством детей, и он больше не является центром внимания, так как воспитатель при всем своем огромном желании просто физически не может отдавать все свое внимание каждому ребенку в отдельности. Как правило, особенно сильным травмирующим фактором это является для тех детей, которые в семье одни,

либо младшие. Ведь чего греха таить – младшие детки всегда бывают немного более избалованными, даже в том случае, если родители изо всех сил стараются ни в коем случае не разделять детей. Для того чтобы снизить степень тяжести данного травмирующего фактора, психологи советуют как можно чаще окружать малыша детьми – на детских площадках, детских праздниках.

Незнакомые люди. Достаточно большое количество незнакомых людей, которые начинают окружать ребенка, который пошел в детский садик. Воспитатели, няни, музыкальные и физкультурные работники – ребенку крайне тяжело привыкнуть к ним. Ребенок начинает испытывать серьезнейший психологический стресс, который и проявляется криками и плачем. Для того чтобы избежать этого, необходимо своевременно позаботиться о социализации малыша. Не стоит держать кроху дома, вдали от общества. Чем чаще ребенок будет общаться с взрослыми людьми, тем безболезненнее для него пройдет период адаптации в детском саду. Ребенок может общаться с дальними родственниками, друзьями мамы и папы, в конце – концов, с бабушками на лавочке у подъезда. Кстати говоря, очень многие детские психологи советуют родителям изыскать возможность, и заранее познакомить ребенка с воспитателем в детском саду. Как правило, педагоги не бывают против подобного и с удовольствием разрешают приводить малыша немного раньше, чем он пойдет в детский садик. Кроме того, ни в коем случае нельзя игнорировать во время адаптационного периода и так рекомендуемое и психологами, и педагогами совместное пребывание в группе мамы и ребенка. Оно в значительной степени облегчает течение адаптационного периода. И это неудивительно: с одной стороны, ребенок постоянно находится с мамой, а с другой стороны – он имеет возможность знакомиться с коллективом, окружающей обстановкой. И те родители, которые сразу же приводят ребенка на весь день, сталкиваются с гораздо большим количеством проблем, чем те, кто был в это непростое для ребенка время адаптации к детскому садiku рядом с ним. Отсутствие рядом мамы

Для любого ребенка мама – это даже не центр вселенной, это вся вселенная. А в садике ребенок вынужден расставаться со своей горячо любимой мамочкой. И это не удивительно – ведь раньше – то вы были вместе неразлучно практически все время. Зачастую этот стрессовый фактор является одним из наиболее тяжелых в период адаптации ребенка. Не стоит злиться на плачущего ребенка, который отчаянно хватается за одежду – он действительно искренне верит в то, что мама может уйти и не вернуться за ним. И тот факт, что и вчера, и позавчера вы возвращались за ним, и сегодня тоже вернетесь, и любые другие разумные доводы не в силах унять панический страх ребенка. Для того чтобы облегчить моральное состояние ребенка, необходимо заранее приучать ребенка к тому, что мама иногда

уходит. Но всегда возвращается обратно. С самого раннего детства оставляйте кроху хотя бы на короткий промежуток времени – с папой, бабушкой. И во время адаптационного периода в детском саду ребенку будет гораздо легче.

Детские психологи дают родителям еще один очень полезный совет. Зачастую бывает так, что воспитатель отвлекает ребенка разговорами, либо игрушками. И когда внимание малыша переключится с мамы на что-либо другое, дает ей знак, чтобы она незаметно уходила. Однако этого делать ни в коем случае нельзя. Подумайте сами – ведь ребенок очень быстро снова вспомнит о вас. И какие чувства испытает ребенок, обнаружив, что мамы нет рядом? Разочарование, обида, а в худшем случае горькое чувство того, что его предали. И что самое страшное – ребенок с очень высокой долей вероятности перестанет вам доверять. И уж поверьте – это приведет к возникновению огромного количества проблем, причем на всю оставшуюся жизнь. Ведь не зря психологи утверждают, что абсолютно все психологические проблемы людей берут свои корни именно из детства.

Неизвестность. Еще одной причиной того, почему ребёнок не хочет идти в детский сад, является банальный страх перед неизвестностью. Ребенок просто – на просто боится того, чего он не знает. Зачастую родители, слыша об этом от психологов, удивляются и возражают – но ведь ребенок ходит в детский сад уже неделю – две! Однако помните о том, что для ребенка крайне важна стабильность? А ощущение стабильности у любого человека, а не только у ребенка, вырабатывается примерно через месяц после радикальных изменений в жизни. Так неужели же в этом случае нельзя ничего поделать? Конечно же, можно. Родители должны заранее, накануне, узнавать у воспитателя о том, что ожидается на следующий день – какие занятия, какие игры, меню. И обязательно очень подробно рассказывайте ребенку обо всем вечером, перед сном. А по дороге в садик еще раз расскажите об этом. Спустя несколько дней, когда ребенок убедится в том, что он заранее точно осведомлен о том, чего ему ожидать, он перестанет бояться неизвестности в детском саду.

Памятка для родителей детей раннего возраста.

- Приучайте к детскому саду постепенно! (уточняйте у воспитателя длительность пребывания ребенка в детском саду).
- Если беспокойная мама прощается с ребенком несколько раз подряд с беспокойным видом, то у него возникает мысль: «Она беспокоится, значит, со мной может случиться что-то ужасное, лучше я не отпущу ее от себя». В итоге заканчивается все истерикой.

- Если ребенок отказывается идти в детский сад, Вы должны проявить терпение и объяснить, что следует идти в детский сад так же, как родители ходят на работу.
- Если ребенок с трудом расстается с матерью, стоит некоторое время отцу приводить в детский сад ребенка.
- Если ваш малыш в первые дни устает от новых впечатлений, приходи домой измученный и нервный, то посоветуйтесь с воспитателем или сократите время пребывания в детском саду, или оставляйте дома 1-2 раза в неделю.