

Консультация для родителей «Особенности адаптации ребенка в ДОУ»

педагог-психолог
О.В.Саенко

С чего начинается социализация маленького ребенка? В первую очередь с семьи. Но по-настоящему это происходит, когда малыш поступает в детский сад. Именно там он учится общению с незнакомыми людьми – взрослыми и детьми, усваивает нормы и правила поведения, учится жить в обществе, новые требования к поведению, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит потенциально опасного, другой стиль общения. Адаптация, т.е. вхождение человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям, является активным процессом, приводящим или к позитивным результатам (адаптированности, т.е. совокупности всех полезных изменений организма и психики), или негативным (стрессу).

Изменение образа жизни также приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния. Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Ребенок много плачет, стремится к контакту со взрослыми или, наоборот, раздраженно отказывается от него, сторонится сверстников.

Таким образом, социальные связи оказываются нарушенными. Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите. Разлука и встреча с родными протекают подчас очень бурно, экзальтированно: малыш не отпускает от себя родителей, долго плачет после их ухода, а приход встречает слезами. Меняется его активность и по отношению к предметному миру: Игрушки оставляют его безучастным, интерес к окружающему снижается. Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом.

Для каждой семьи острый период индивидуален. Он может иметь разную длительность. В связи с этим можно говорить о трех вариантах адаптации (Р.Р.Калинина):

- легкая адаптация – поведение ребенка нормализуется в течении 10-15 дней;
 - адаптация средней тяжести – в течение месяца;
 - тяжелая адаптация требует от 2 до 6 и более месяцев.
- Учеными установлен ряд факторов, определяющих, насколько успешно малыш справится с предстоящими ему изменениями в привычном образе жизни. Эти факторы связаны с физическим, и с психическим состоянием ребенка, они тесно переплетены и взаимно обусловлены.

1.Состояние здоровья и уровень развития ребенка. Здоровый, развитый по возрасту, малыш обладает большими возможностями к адаптации, он лучше справляется с трудностями.

Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводит к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние и, как следствие, - заболевание.

2. Возраст, в котором малыш поступает в ДОО.

3. Степень сформированности у ребенка предметной деятельности и умения общаться с окружающими. Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к детскому саду. Легче всего адаптация протекает у малышей, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в дошкольное учреждение, они быстро откликаются на предложение воспитательницы поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. Для них это - привычное занятие, и в случае затруднения такие дети упорно ищут выход из ситуации, не стесняясь, обращаются за помощью к взрослому. Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт со взрослым, так как он владеет средствами необходимыми для этого.

Характерной особенностью детей, которые с большим трудом привыкают к детскому саду, является слабая сформированность действий с предметами, они не умеют сосредотачиваться на игре, мало инициативны в выборе игрушек, не любознательны. Любая трудность у таких детей вызывает слезы, капризы. Такие дети не умеют налаживать деловые контакты с взрослыми, предпочитают эмоциональное общение.

4. Большое влияние на течение адаптации оказывает и отношение со сверстниками. Неумение общаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов с взрослыми еще больше отягощает сложность адаптационного периода.

Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:

- тревога, связанная со сменой обстановки (ребенок до 3 лет еще нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть доброжелательных, но чужих людей) и режима (ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в ДОО).

- отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

- психологическая неготовность ребенка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями

развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.

-отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.

-избыток впечатлений. В ДОО малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Родителям стоит подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, и прием пищи), соответствующий режим ДОО.

В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (индивидуально для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОО.

Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно акцентировать внимание на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Если малыш плачет его необходимо взять на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду оденет утром.

В выходные дни стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОО, повторять все виды деятельности, которыми малыш уже обучился.

Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

Родители, отдавая сына или дочь в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями.

Типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашается идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – это нормальное

состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации от старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу, - это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для родителей период.

В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садике 2-3 месяца.

Еще одна ошибка родителей - пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хорошие в роли «мамы» и «папы». Прежде всего, им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребенку является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом. Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный признак того, что он освоился.

Сколько времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по - разному. Но привыкание к дошкольному учреждению - это так, же и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду.

- Каждый день оставляйте время на беседы с ребенком о том, что такое детский сад, зачем нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети гуляют и играют, маме надо заняться делами семьи).
- Заранее спланируйте прогулки на территории выбранного учреждения. Обращайте внимания малыша на красоту территории детского сада.

Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.

- С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подросток и готовится ходить в детский сад.
- Еще до первого посещения расскажите малышу о режиме дня детского сада, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.
- Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саду, покажите картинки.
- Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.
- Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, так ему будет легче отпустить вас.
- Убедитесь в собственной уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим прямо сейчас. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы дошкольному учреждению.
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес дошкольного учреждения и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
- Не отучайте ребенка от вредных привычек (от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему.
- Будьте терпимее к капризам. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- Дайте в детский сад небольшую игрушку. Прижимая к себе «частичку дома», ребенок гораздо быстрее успокоится.
- Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель(родственник) , с которым легче расстается.
- Скажите, что вы придете и обозначьте время(после обеда, после прогулки и т. д.)

Список литературы

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. - М., 1968.
2. Бурно М.И. Терапия творческим самовыражением. - М., 1989.
3. Волошкина М.И. Дидактическая игра в подготовке ребенка к обучению в школе. - М., 1995.
4. Захаров А.И. Психотерапия у детей и подростков. - Л., 1989.
5. Кларин М.В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках. - М., 1997.
6. Кондрашко в.г., Донской Д.И. Общая психотерапия. - М., 1993.

7. Лендрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. - М., 1994.
8. Рудестам Л. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. - М., 1990.
9. Тигранова Л.И., Караев м.т. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. - М., 1990.
10. Фромм Э. Психоанализ и этика. - М., 1993.
11. Якобсон П.М. Психология чувств. - М., 1996.