

Адаптация ребенка к условиям детского сада

Консультация для родителей



Авторы:

Геворкян С. Г.

«АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА»

Детям любого возраста достаточно сложно посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации. Данное утверждение особенно актуально для детей младшего дошкольного возраста. Давайте разберемся, что такое же это такое?

Адаптация – это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. То есть с поступлением в детский сад, вся жизнь ребенка, и семьи в том числе, кардинально меняется. В привычную жизнь врываются изменения: четкий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Для каждого ребенка длительность адаптации индивидуальна. Она может продолжаться от двух недель до нескольких месяцев.

Давайте разберемся, как выглядит ребенок в период адаптации к условиям детского сада.

- **Эмоции ребенка.** В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Они выражаются в плаче, возможно, гнев (когда ребенок вырывается, не давая себя раздеть, или даже бьет взрослого). Возможны и депрессивные реакции, когда ребенок будто бы не проявляет эмоций вообще.
- **Контакты со сверстниками и воспитателем.** В первые дни снижается социальная активность. Даже самые активные, общительные и позитивные дети становятся напряженными,

замкнутыми. Так же следует помнить о том, что дети 3- 4 лет играют не вместе, а рядом. Это связано с тем, что они, попусту, пока не умеют этого делать.

- **Познавательная активность.** Снижена. Некоторых детей, в первое время, обычно, не интересуют даже игрушки.
- **Сон.** Если вы оставляйте ребенка в саду на дневной сон, будьте готовы к тому, что первое время, он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Дома так же может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон.
- **Аппетит.** В первое время у ребенка пониженный аппетит. Это связано, прежде всего, с непривычной пищей (вид, вкус), а также со стрессовыми реакциями –малышу просто не хочется есть.
- **Здоровье.** Стресс приводит к тому, что ребенок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям, и он заболевает.

Ребенок ведет себя так, потому что отрыв от матери, и новая форма поведения (не известная ему ранее) провоцируют стресс.

Как вы можете помочь ребенку?

- **В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется "отсыпаться", значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
- **Не перегружайте малыша в период адаптации.** У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.

- **Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.** Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
- **Будьте терпимее к капризам.** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- **Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку.** Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
- **И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.** Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду — раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребёнок берет с собой в садик. Видя, что зайчик "так хочет в сад", малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.
- **Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.** Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.
- **Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то

события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

Чего делать нельзя.

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держат слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.
- **Стоит избегать разговоров о слезах** малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.
- **Нельзя пугать детским садом** ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- **Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.