

Клуб «К здоровой семье через детский сад»

Консультация «На пороге детского сада. Подготовка ребенка к поступлению в детский сад. Проблемы адаптационного периода. Особенности режима дня».

Составитель: педагог – психолог МДБОУ № 46
Чернышова Е.Е.

Адаптация детей в детском саду всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом как для ребенка и его родителей, так и для педагогов. Учет специфики адаптационного периода поможет не только найти правильный подход к ребенку, но и заложить предпосылки для его успешной социализации в новом коллективе.

Большинство детей начинают посещать детское учреждение в возрасте 2,5-3 лет. Для некоторых из них переход от домашней обстановки, знакомых игрушек, близких взрослых дается более или менее легко, и через 2-3 месяца они привыкают к детскому саду. Для других же он превращается в трагедию, чреватую нарушениями поведения, резким ухудшением здоровья, постоянными дисфориями (пониженный эмоциональный фон, плохое настроение).

Для любого ребенка начало посещения детского сада – сильнейший стресс. Даже самый здоровый ребенок растеряется, впервые попав в совершенно новую обстановку, где нет мамы, которая помогла бы в ней разобраться, привыкнуть, освоиться; где много совершенно незнакомых детей, некоторые из которых плачут; ходят чужие взрослые, которых надо слушаться: они дают есть незнакомую еду из чужих тарелок, кладут спать в незнакомую кроватку и нет любимого зайца, с которым всегда засыпаешь дома.

В возрасте 2-3 лет ребенок не в состоянии играть с игрушками, даже очень привлекательными, он еще не умеет общаться с другими детьми, не понимает их и не может выразить свои желания, мысли, чувства так, чтобы его поняли.

Посторонних же взрослых некоторые дети могут испугаться. Для любого педагога период, когда в группу приходит много новичков, является большим испытанием. **Особенно важно в это время заложить основы благожелательных отношений между детьми в группе, создать предпосылки эмоционального комфорта для каждого ребенка.** Все дальнейшие задачи, связанные, например, с обучением, самообслуживанием и т.д., являются вторичными, так как их реализация может быть возможна чуть позже, когда дети успокоятся и пойдут на контакт.

Родители должны знать о специфике адаптационного периода, его стрессогенном влиянии на ребенка, продолжительности (1,5 -3 месяца), о возможных нарушениях. Если малыша заранее приучили к **режиму дня**, который ждет его в детском саду, если он **умеет проситься в туалет, готов есть непотертую и разнообразную пищу, может играть с игрушками**, интересуется ими, **способен хотя бы к кратковременному контакту с другими детьми, не боится** их, доверяет воспитателю, то большинство проблем, связанных с адаптационным периодом, его минует. С ним будет легко и родителям, и педагогу.

Если же родители не подготовили ребенка к дошкольному учреждению, если он имеет те или иные нарушения со стороны нервной системы (перинатальная энцефалопатия, минимальная мозговая дисфункция и т.п.), что к сожалению, встречается все чаще, или страдает хроническими заболеваниями в стадии ремиссии, то его адаптация к детскому саду будет затруднена.



Основные особенности нормально текущего периода адаптации.

Нарушения настроения.

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность от недели до 1,5 месяца)

Нарушение сна.

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность от 1 до 2 месяцев)

Нарушение аппетита.

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам - рвоте, болям в животе, икоте, иногда – к пищевой аллергии (продолжительность- от 1 недели до месяца)

Понижение иммунитета.

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии, легко заражаются друг от друга (продолжительность – от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше)

Нарушение поведения.

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т.д.) (продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев).



Как помочь своему ребенку? Как сделать период адаптации наиболее мягким? Вам помогут несколько простых правил

1. Не торопите время!

Взрослые могут помочь ребенку легче пережить это время, но никак не быстрее. Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но иногда на это может уйти и 3-4- 6 месяцев. Дайте ей благополучно завершиться.

2. Разработайте вместе с ним несложную систему прощальных знаков.

Больше всего ребенок расстраивается при расставании. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу уверенность и слегка успокаивается.

Не надо затягивать утреннее расставание с ребенком, если он плачет. Разденьте его, передайте воспитателю, скажите, когда придете, и уходите. Воспитатель примет все меры,

чтобы успокоить ребенка (ведь вы же заранее позаботились о том, что бы ваш малыш попал к неравнодушным людям).

Если после того, как мама ушла, ребенок успокаивается, договоритесь с ним, что он теперь будет махать маме из определенного окошка, до которого нужно еще добежать, пока мама выходит из садика – это поможет отвлечься от горестных мыслей.

Если ребенок продолжает сильно нервничать в отсутствии мамы – можно поискать причины в себе. Как правило, повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипуляции взрослыми – все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. В этом случае мама должна изменить свое внутреннее состояние.

3. Выберите правильную внутреннюю позицию.

Какие бы причины ни побудили вас отдать ребенка в садик, помните: успех или неуспех любого начинания зависит от нашего отношения и позиции, которую вы выбираете для себя, и соответственно, для своего ребенка.

Позиция жертвы: от меня ничего не зависит, все плохо, я заложник ситуации, бедный мой ребеночек, как он там будет без мамы, как же все плохо...

Позиция лидера: я давала, и даю, и буду давать ребенку достаточно тепла и любви, но еще я хочу реализовывать себя. Мой малыш в детском саду получит новые позитивные впечатления, новый опыт взаимодействия со сверстниками, найдет себе друзей. Просто пришло время немного изменить распорядок нашей жизни. Я уверена в том садике, куда я веду своего ребенка, доверяю этим людям, поэтому делаю это со спокойной уверенностью.

Подчеркиваете, что ребенок, как и прежде для Вас дорог и любим. Чаще обнимайте и целуйте его. Ищите разные формы для его эмоциональной поддержки.

4. Максимально приблизьте меню вашего ребенка к меню детского сада.

Не кормите его насильно. Если взрослые не будут акцентировать внимание на еде, а позволят малышу самому решать, голоден он или нет, аппетит постепенно нормализуется. Важно выдерживать режим кормления, чтобы малыш понимал, что настает время обеда или ужина, иначе еда станет темой бесконечных манипуляций.

5. Приведите в соответствие режим дня ребенка дома с режимом дня в детском саду.

Максимальное приближение домашнего режима сна и питания к режиму сна и питания в ДОУ. Это позволит заблаговременно, в привычной домашней обстановке создать у ребёнка новые стереотипы, в результате адаптационная нагрузка при поступлении в ДОУ уменьшится. Изменять режим ребёнка надо не менее чем за две недели до поступления, а лучше значительно раньше.

6. Обязательно скажите, когда Вы придете (после прогулки или сна).

Ребенку легче знать, что мама придет после какого-то конкретного события, чем ждать ее каждую минуту. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** выполните обещание! При встрече расспросите ребенка о прожитом дне, но не настаивайте, если он не захочет говорить с вами об этом. Расскажите ему, как прошел Ваш день, как Вы многое успели сделать за это время, поблагодарите его, что он помог вам (можно даже в виде небольшого подарочка).

Правда, надо быть готовым, что иногда ребенок будет встречать Вас вечерним плачем. Не пугайтесь, это не означает, что ему плохо, просто надо же как-то передать Вам свои переживания и получить порцию нежности. Постарайтесь приласкать ребенка до того, как он заплачет. **Будьте терпимее к капризам и, тем более, к его слезам.**

Парадоксально, но факт: хорошо, что малыш плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым важным для него человеком. Он пока не знает, что Вы обязательно придете, еще не установлен режим. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может проронить ни слезинки. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют Вас переживать, но и Вы тоже обязательно справитесь.

Если Ваша тревога не покидает Вас, обратитесь к детскому психологу, который, скорее всего, поможет Вам, рассказав, как происходит адаптация Вашего ребенка.

7. Призовите на помощь сказку или игру.

Вы можете придумать сказку о том, как маленький мишка впервые попал в детский садик, и как ему сначала было страшно и неудобно, и как он потом подружился с детьми и воспитателями, предложите ребенку самому придумывать сюжетную линию с различными выходами из трудных ситуаций. Хорошо, если Ваша сказка будет про какую-нибудь любимую игрушку малыша. Он может взять ее с собой, чтобы успокоить любимого медвежонка, показав, что детский садик – это здорово!

Прихватив с собой в сад любимую игрушку, малыш получит возможность разделить с кем-то близким первоначальное одиночество, а впоследствии и начать о нем заботиться.

8. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ !!!

Когда речь идет об адаптации ребенка в саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна поддержка. При этом часто за кадром остается очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях, также нуждается в помощи.

Часто мама не понимает, что с ней происходит, и пытается игнорировать свои эмоции. Не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства. Поступление в детский сад – испытание для обоих, для мамы это первый опыт отрыва от себя того, кто еще недавно был ее частью.



Чтобы помочь себе, нужно:

- **Быть уверенной**, что посещение детского сада действительно нужно и будет на пользу вашей семье. Чем больше будет у Вас внутренних аргументов в целесообразности посещения детского сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно привыкнет, тем быстрее ребенок адаптируется, реагируя именно на эту уверенную позицию.
- **Поверить**, что малыш на самом деле вовсе не «слабое создание». Адаптационная система достаточно крепкая, чтобы выдержать это испытание, даже если слезы текут рекой.
- **Воспользоваться помощью**. Если в саду есть психолог, обратитесь к нему за информацией, как проводит время Ваш малыш в Ваше отсутствие, не стесняйтесь спрашивать советы.
- **Заручитесь поддержкой** – вокруг Вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Общась с ними, Вы не только получите поддержку в этой ситуации, но, возможно, узнаете о каких-то «ноу-хау», которые есть практически у каждой мамы.
- **Устройте для себя какой-нибудь маленький праздник**. Поздравьте себя с тем, что Вы теперь мама взрослого ребенка, и для Вас тоже закончился определенный этап жизни. Вы стоите на пороге нового. Только Вам известно, скольких усилий Вам стоило, что бы это маленькое чудо стало взрослым. Постарайтесь найти способы поблагодарить себя за это, а заодно порадовать своих родных и близких за ту неоценимую помощь, оказанную Вам.

ЗАПАСИТЕСЬ ТЕРПЕНИЕМ, И ДЕТСКИЙ САД СТАНЕТ ПРИВЫЧНЫМ И УЮТНЫМ МИРОМ ДЛЯ ВАШЕГО МАЛЫША! УДАЧИ ВАМ И ВАШЕМУ МАЛЫШУ!