

Как родители могут помочь своему ребёнку в период адаптации в ДОО.

Детство – годы чудес. Опыт ребенка в этот период во многом определяет в будущем взрослую жизнь человека. Раннее детство – период интенсивного физического и психического развития. По насыщенности овладения навыками и умениями, по темпам развития, ранний возраст не имеет себе подобных в последующие периоды жизни ребенка.

У этого возраста есть свои периоды:

- Быстрый темп формирования ведущих умений, в данный возрастной период, и в зоне ближайшего развития. Это относится как к физическому (антропометрические данные и т.д.), так и к нервно-психическому (зрительное и слуховое восприятие, движение, речь и т.д.) развитию ребенка.
- Он хорошо понимает речь взрослого.
- Воспроизводит несколько взаимосвязанных действий, обладает элементами конструирования, подолгу занимается игрушками.
- Повышается уровень его самостоятельности в разных видах его самообслуживания.
- Ребенок осваивает элементарные способы поведения и обращения к сверстникам.
- У него возрастает потребность общаться со взрослыми по любому поводу.

Дети раннего возраста в большей степени, чем старшие подвержены заболеваниям. Малышам присуще повышенная эмоциональность, внушаемость, впечатлительность. Им легко передается настроение взрослых, детей. Дети легко заражаются настроением окружающих сверстников. Стоит заплакать одному, как по цепной реакции начинают плакать другие малыши. Безусловно, до достижения ребенка до 3-х лет ему лучше оставаться рядом с родными и близкими людьми. Но наступает момент, когда ребенку недостаточно общения с ограниченным кругом людей, ему нужны новые друзья и новые впечатления. Здесь на помощь приходит детский сад.

Что такое адаптация? Адаптация (социальная) – процесс взаимодействия личности или социальной группы с социальной средой, приспособление организма к новым условиям социального существования.

Часто адаптация сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством настроения, аппетитом. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальной фазе адаптации. Изредка адаптация может затянуться и перейти в дизадаптацию, следствием чего может быть нарушение здоровья, поведения и психики ребенка.

Чтобы избежать осложнений в начальной фазе адаптации и обеспечить оптимальное её течение необходимо обеспечить постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение и организовать этот период так, чтобы он прошел как можно легче для ребенка.

Адаптационный период условно можно разделить на этапы:

- подготовительный,
- основной,
- заключительный.

Подготовительный этап. Скоро в детский сад.

Привыкнуть к детскому саду не так-то просто. Никто не может предсказать, какие последствия вызовет резкое превращение малыша из “домашнего” в “ясельного”. Поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и полностью изменяется окружающая ребенка среда. Большое число незнакомых людей – основная причина возникающего стресса. Теперь ребенка окружают незнакомые люди, взрослые и дети, которых он раньше не знал.

Как сделать вхождение ребенка в детский сад безболезненным? Как облегчить его страдания и помочь перенести стресс из-за разлуки с близкими людьми?

Подготовительный этап следует начать за 1-2 месяца до поступления ребенка в детский сад.

Важно в этот период сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно войти в новые для него условия жизни.

1. Необходимо привести в соответствие домашний распорядок для ребенка с режимом дошкольного учреждения. Планово, постепенно можно подвести ребенка к четкому его выполнению.
2. Уделить внимание рациону питания, приучить есть разнообразные мясные, овощные и молочные блюда (винегреты, салаты, творожные запеканки, пить чай с молоком, кофейный напиток, кисель, компот и прочее).
3. Сформировать элементарные навыки самостоятельности: владеть ложкой и чашкой во время приема пищи, стягивать носки с ног, дотягивать колготки с колен до бедра, снимать шапку, варежки, ботинки, но не надевать их, своевременно проситься на горшок и т.д. Ребенок, умеющий есть, одеваться, раздеваться в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно сказывается на его самочувствии.

4. Учить детей самостоятельно играть, занять себя, выполнять несколько игровых действий:

- посадить в коляску куклу и покатать её, покормить её, положить спать.
- рассмотреть с ребенком мячик, комментируя свои действия: мячик красивый, круглый, он может катиться (покатайте ребенку мячик, а он вам)
- покатать машину (у машины есть кабина, колесо, кузов). Машина катает зайчика, мишку. Привяжите к машине веревочку, чтобы ребенку было удобно катать ее. Это поможет ему отвлечься от переживаний, на какое-то время сгладить остроту отрицательных эмоций, разлуку с близкими.

Самостоятельность ребенка в играх создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми и сверстниками.

Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены и ребенок подготовлен к приходу в дошкольное учреждение, наступает следующий этап – основной.

Основной этап. Первые впечатления и знакомства.

Основной этап адаптационного периода начинается с прихода мамы в дошкольное учреждение и знакомства с будущими воспитателями. Она должна рассказать педагогам о своем ребенке: о его здоровье, характере, манере поведения, его привычках, любимых занятиях и т.д.

Основная задача мамы – помочь малышу в создании положительного образа воспитателя: “Какая добрая тетя! Видишь, как её любят дети! Она тебя тоже любит, ждет тебя!”

Первое время ребенок в группе осматривается, привыкает к незнакомой обстановке. Здесь его не надо торопить, пусть привыкает к детям, наблюдает за их действиями, устанавливает первые контакты с детьми и воспитателем.

Заключительный этап. Нам здесь нравится!

Во время заключительного этапа адаптационного периода ребенок начинает посещать группу по 2-3 часа в день. Следует знать, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие малыша, затем восстанавливается его аппетит, в последнюю очередь – сон.

При первых появлениях негативных изменений можно подержать ребенка дома 2-3 дня, а потом опять привести его не надолго в детский сад. Ребенка в спокойной обстановке кормят дома завтраком, после чего приводят в группу, где он со всеми играет, гуляет в течение 2-3 часов, а на обед и сон возвращается домой.

Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками, не плачет, находится в хорошем настроении.

Длительность адаптации зависит так же и от уровня развития ребенка. Если с ним систематически занимались дома и он рос человеком общительным и самостоятельным, то в группе он быстро устанавливает контакт с воспитателем, сможет занять себя содержательной игрой, по мере сил обслужить себя, не будет чувствовать себя брошенным и беспомощным. Ребенок с таким уровнем развития привыкает к детскому саду в течение 10-12 дней. Адаптация проходит легко.

Если...

.....у малыша слабо развита речь, уровень самостоятельности низок, то он не сможет обходиться без взрослых ни в игре, ни при кормлении, ни при укладывании спать.

.....в новых для него условиях ребенок не отходит от мамы, тут же начинает плакать, когда не видит её, то период адаптации такого ребенка может затянуться до месяца.

Ребенок, который дома находился на попечении всех родных по очереди и не привык самостоятельно занимать себя, в условиях детского сада требует к себе постоянного к себе внимания, проявления ласки со стороны взрослых. Он позволяет обнимать себя, ласково разговаривать с ним. Фактически он приходит из рук в руки – от мамы к воспитателю и наоборот. Даже в таких условиях заботливого, предупредительного отношения со стороны взрослых он может заболеть, так как постоянно хандрит, насторожен, угнетен. Все свое внимание он направляет только на взрослых, следит за их настроением. Адаптация такого ребенка может длиться 3 месяца, а может и больше.

Если у ребенка удалось сформировать навыки самообслуживания, научить его играть, общаться со сверстниками, домашний режим совпадает с детсадовским, наметился эмоциональный контакт ребенка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.

Трудно перечислить заботы, волнения, тревоги грудного ребенка. Не всякое общение с ребенком легко и приятно, бывают минуты, когда родителей охватывает беспокойство и неуверенность. Причины, как правило, связаны не только с особенностями ребенка, они во многом определяются характером материнского поведения. Существует 4 наиболее распространенных варианта материнского поведения.

Тревожная мама:

Ее беспокоит плаксивость и возбудимость ее ребенка. Стремясь исправить эти качества, она будет менять стили общения с ребенком – то потакать его страхам, то наказывать за них. Все это будет только ухудшать ситуацию психического развития ребенка, для которого самое важное – сохранение стабильности внешнего мира. Его беспокоят перемены, а мать, в силу тревожности умножает их число.

Тоскливая мама:

Такая мама будет очень страдать от беспокойного и плаксивого ребенка. В подавленном и усталом состоянии она избегает общения с ребенком, лишает его необходимой материнской любви и тепла. У ребенка в такой ситуации возникает угроза нарушения формирования одного из самых важных человеческих чувств – чувства привязанности к матери. В данном случае маме для успешного осуществления материнства необходимо изменить свое душевное состояние. Ей не следует принимать своего ребенка, как утомительную и раздражающую обузу.

Уверенная, властная мама:

Властная мама будет навязывать малышу свою систему требований, не обращая внимания на возникающее у него беспокойство. Отказы ребенка от необходимой, по мнению матери, новой пищи, от общения с гостями, будут либо игнорироваться матерью, либо восприниматься, как бунт, который она будет стараться подавить наказаниями и порицаниями. Некритично воспринятые идеи воспитания мешают этой маме трезво взглянуть на своего ребенка и выработать более гибкую воспитательную позицию, которая учитывает его индивидуальные психологические особенности.

Спокойная, уравновешенная мама:

Внимательная и чуткая мать постепенно разберется, какие моменты жизни особенно трудны для ее ребенка. Она постарается оградить его от них. Так, она будет вводить новую пищу в рацион малыша очень постепенно и ненавязчиво; гости будут приходить в дом тогда, когда ребенок уже спит, или они будут предупреждены об особенностях ребенка и не будут стремиться к активному общению; сама мама будет в общении с ребенком веселой и спокойной. Она будет внимательно следить за тем, чтобы не заразить ребенка своим волнением и беспокойством. Ведь эмоции так легко воспринимаются детьми. А игры и занятия малыша она постарается сделать наиболее спокойными и сосредоточенными.

Итак, постарайтесь четко и беспристрастно ответить на вопрос: Какая вы мама? Присмотритесь, каков ваш ребенок. Постарайтесь оценить ваше взаимодействие с ним. Мы желаем, чтобы ваш ребенок почувствовал, что детский сад – это дом, в котором его любят.