

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №81 «Мальвина»

Консультация для родителей «Помощь ребенку в период адаптации»

Составила: Тарануха А.С.
педагог-психолог

Адаптация — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Каждому ребенку рано или поздно приходится «социализироваться», т. е. быть способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап. Значит, вопрос состоит только в том, когда и в каких условиях желательно проводить социализацию ребенка. В детском саду маленький человечек, попадая в коллектив своих ровесников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь он приобретает опыт общения, понимания других людей, привычку не теряться. Этот опыт пригодится ему позднее в школе.

Степени адаптации ребенка

Можно выделить три степени адаптации в детском саду: легкую, среднюю и тяжелую. Какая из них будет происходить с конкретным ребенком, зависит от многих факторов: отношений в семье, педагогических умений воспитателей, характерологических особенностей самого малыша.

Легкая

Легкая адаптация к детскому саду проходит в короткие сроки: в течение 2-4 недель малыш привыкает к садику, не боится туда идти и с радостью отправляется в группу. О такой степени адаптации можно судить по следующим признакам:

- малыш спокойно заходит в детский сад и группу, без плача и истерик;
- с радостью общается с воспитателями, не прячется от них, не боится смотреть им в глаза, может спокойно сказать им о своей потребности в данный момент;
- успешно контактирует с ребятами из группы; адекватно реагирует на словесные поощрения или порицания со стороны педагогов;
- если уже умеет говорить, то эмоционально рассказывает родителям о том, что сегодня происходило в садике.

Средняя

Средняя адаптация ребенка в детском саду затягивается на более длительное время – до полутора месяцев. Малыш при этом плачет или злится, когда идет в детский сад, не всегда хочет отправляться в группу, но тем не менее вливается в коллектив и новую жизнь, хоть и медленно. На такой уровень адаптации указывают признаки:

- ребенок мало ходит в сад и часто болеет;
- тяжело расстается с мамой, не хочет ее отпускать, плачет некоторое время после ее ухода из сада;

- через короткое время успокаивается и начинает играть с другими детьми; соблюдает распорядок учреждения;
- адекватно реагирует на положительные и отрицательные высказывания педагога о его поведении и действиях.

Тяжелая

Тяжелая адаптация в детском саду характерна детям с высокой чувствительностью, низким уровнем социализации или повышенной агрессивностью. Привыкание в этом случае может длиться от пары месяцев до нескольких лет, иногда малыш так и не приспосабливается к детскому учреждению и родителям приходится забирать его на домашнее воспитание. Такая степень адаптации встречается достаточно редко. Признаки, по которым можно ее определить:

- отсутствие контакта с воспитателями и сверстниками более, чем в течение двух месяцев; плач, ступор или агрессия длительное время после ухода родителей – более часа;
- отказ от принятия распорядка детского сада: не ест, не спит, не участвует в развивающей и образовательной деятельности, не играет с детьми;
- слезы, испуг или агрессия в ответ на слова педагогов.

Способы преодоления тяжелой адаптации заключаются в своевременном обращении к психологу, постоянном контакте с ребенком и воспитателями, установлении доверительных отношений с малышом. Иногда полезно взять паузу в посещении ДОО на 1-2 месяца.

В зависимости от того, какая у ребенка степень адаптации к детскому саду, родителям и педагогам необходимо выстраивать свои пути взаимодействия с малышом: одного нужно просто поддержать, другого – подбодрить, третьего – пожалеть. Если взрослым удастся найти подходящую стратегию поведения, то в скором времени психологическая и физическая адаптация крохи к садику закончится, и он будет ходить туда более спокойно.

Каким образом можно самостоятельно понять, что у ребенка существуют сложность в адаптационный период.

Заведите дневник поведения, в который будете записывать тревожные симптомы. Допустим, раньше ребенок спал хорошо, но, когда пошел в сад, стал засыпать поздно и спит беспокойно — записали, сколько ночей так продолжается. Или начал заикаться, стал более капризный. Возможно, вам нечего будет писать, симптомы будут наблюдаться по одному дню, но так проще отследить изменения в состоянии ребенка.

Проведите самостоятельную диагностику. Вот какие есть варианты:

- поиграйте с мягкими игрушками в детский сад, обратив внимание на ход игры. Скорее всего, если волк-воспитатель постоянно говорит детям-животным замолчать, «Марь Ивановна» тоже так делает;
- сделайте аппликации, предложив ребенку вырезать на каждого ребенка и воспитателя по персонажу. Это могут быть мишка, машинка, цветок, Человек-паук и так далее. Затем дайте ватман и попросите прикрепить всех по очереди. Если ребенок, к примеру, прикрепит всех животных рядом, а себя представит маленькой серой мышью и

приклеит ее в стороне, вероятно, у него не складываются отношения со сверстниками — нужна ваша помощь.

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДООУ

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.
3. Развивать подражательность в действиях; «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».
4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, что ребенок недостаточно самостоятелен в группе. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.
6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.
2. Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
3. Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
5. С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении ДООУ.
6. Поддерживайте дома спокойную обстановку.
7. Не перегружайте ребенка новой информацией.
8. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

Что делать если ребенок плачет или сильно грустит после расставания с родителями

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
4. Принесите в группу свою фотографию.
5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
6. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
7. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером.
9. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
10. Будьте терпеливы.

Какие ошибки нельзя совершать в период адаптации.

- убегать родителям тайком, оставляя ребёнка с родственниками или друзьями: научите его нормально прощаться, чтобы он адекватно реагировал на то, что вам придётся расстаться на какое-то время;
- поощрять за каждое выполненное требование конфетами или исполнением желаний (иначе он будет ждать этого же от воспитателя);
- оставлять одного в квартире;
показывать свои страхи и переживания насчёт предстоящей разлуки.

Рекомендации от педагога-психолога.

За 2-3 месяца до начала посещения детсада психологи рекомендуют читать детям специальные сказки на эту тему и устраивать соответствующие игры. Небольшая подборка поможет организовать занятия так, чтобы к «моменту икс» ребёнок не боялся оставаться без мамы и папы и понимал, зачем это нужно.

Сказки

- «Сказка про то, как Алла полюбила в садик ходить».
- «Жили-были в лесу разные звери».
«Как Марина в садик ходила».
- «Сказка про Грустинку».
- «Котёнок Кузька идёт в детский сад» и многие другие.

Подобных сказок можно найти огромное количество в Интернете или приобрести отдельный печатный сборник с красочными картинками. Все они повествуют о малышах или зверятах, которые только начинают ходить в детский сад и сталкиваются там с разными проблемами. Зайчик боится, что мама его больше никогда не заберёт домой. Слонёнок не любит днём спать. Марине скучно и т. д. Для каждой из ситуаций в конце сказки находится выход, который должен убедить ребёнка: ничего страшного в садике нет!

Игры

Основные задачи адаптационных игр:

- создание благоприятной атмосферы;
- снятие напряжения;
- устранение страхов;
- формирование уверенности в себе и своём окружении; привитие коммуникативных навыков;
- освоение новых правил поведения.

Пример простейшей игры для самых маленьких: «Иди ко мне!». Взрослый отходит от малыша на несколько шагов, раскрывает объятия и начинает приговаривать: «Иди ко мне, мой хороший, мой сладкий, мой зайчик, мой золотой!». Когда тот подходит, он его обнимает.

Хороводы, «Найди игрушку», «Шли-шли... Что такое мы нашли?», «Солнышко и дождик», «Вот Я какой!», «Кот и мыши», «Кукла хочет спать» — вот лишь небольшой перечень развивающе-адаптационных игр, которые ускорят привыкание к детскому саду.

О детском саде с ребёнком нужно разговаривать ежедневно. Не только рассказывать сказки, читать книжки и играть в игры соответствующей тематики. Во время прогулки можно проходить мимо того учреждения, в которое он пойдёт. Обратить его внимание на то, как дружно и весело ребята проводят время вместе, какая красивая у них площадка и добрая воспитательница. Это не только снизит уровень тревожности, но и создаст дополнительную мотивацию всё-таки покинуть уютное родительское гнёздышко и на полдня и даже больше уходить туда, где все чужие, но зато такие шумные и задорные.

Детские книги, позволяющие быстрее привыкнуть к новым условиям детского сада:

1. Карина Овсепян. «Я иду в детский сад».
2. Люси Казенс. «Мыша в детском саду».
3. Сара Нэш. «Самые нежные объятия в мире».
4. Фелисити Брукс. «Маша и Миша идут в детский сад».
5. Эмили Бомон. «В детском саду. Энциклопедия для детей»