

Консультация для родителей
«Будем знакомы».
Особенности адаптации ребенка раннего возраста к условиям ДОУ.



Адаптация ребёнка раннего возраста к условиям детского сада - привыкание или приспособление детского организма к новой обстановке.

Выделяют физиологический и психологический уровень адаптации.

Физиологический уровень адаптации: ребёнку надо привыкнуть к новому режиму, ритму жизни, новым нагрузкам (необходимости сидеть, слушать, выполнять команды). Необходимости самоограничений, невозможности уединения, новой пищи, новым помещениям, освещенности, запахам.

Психологический уровень адаптации: ребёнку предстоит привыкнуть к отсутствию значимого взрослого мамы, папы, необходимости в одиночку справляться со своими проблемами, большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать. Необходимости отстаивать свое личное пространство.

Существует четыре степени адаптации:

1. Легкая степень: 10 – 15 дней (до месяца)

Сдвиги нормализуются в эти сроки:

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);
- аппетита (норма по истечении 10 дней);

-неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20-30 дней;

-характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;

- заболеваний не возникает.

Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно).

2.Средняя степень: до 1-1.5 месяца.

Все нарушения выражены более длительно:

- сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней,

- речевая активность (30-40 дней),

- эмоциональное состояние (30 дней),

- двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней.

- взаимодействие с взрослыми и сверстниками не нарушается. Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

- могут быть признаки психического стресса.

3.Тяжелая степень: (от 2 до 6 месяцев)

Сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка.

Данный тип адаптации характеризуется:

- снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении),

- резким нарушением сна,

- ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться,

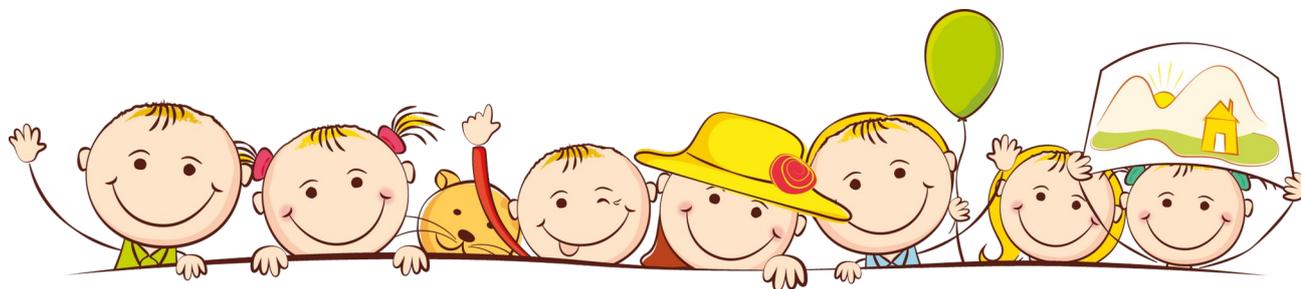
- отмечается проявление агрессии,

- подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения).

- при тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

4.Очень тяжелая степень: около полугода и более.

Встает вопрос – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, что он – «не для садика».



Трудности ребенка:

- ощущение одиночества от отсутствия близких людей в течение «бесконечного времени», и «неизвестно, заберут ли меня домой»;
- незнакомая обстановка;
- незнакомые взрослые, мальчики и девочки;
- недостаточно развитые навыки самообслуживания (не умеют или не аккуратно кушают, не умеют или стесняются попроситься на горшок, не умеют одеваться);
- новый режим дня.

Упражнение «Теннисные мячики»

Шарики в корзинке -это трудности, с которыми сталкивается ребенок, пришедший в детский сад.

Удобно ли вам держать в руках столько шариков? Что вы чувствуете, если они падают? Что вам хочется сделать? Можно прочувствовать тяжесть эмоционального переживания ребенком начала посещения детского сада.

Как помочь ребёнку легче адаптироваться к детскому саду?

1.Убедиться в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садика. Любые колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

2.Рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, чтобы малыш пошел в детский сад. Или поиграть в детский сад, используя любимые игрушки.

Например: «Детский сад это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих малышей познакомиться и подружиться с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. В саду дети кушают, гуляют, играют.

Проходя мимо детского сада, с радостью напоминать ребенку, как ему повезло - он сможет ходить сюда. Рассказывать родным и близким в присутствии малыша о своей удаче, говорить, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

3. Рассказать ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет рассказ и чем чаще повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ребенок, когда пойдет в сад. Необходимо спрашивать у малыша, запомнил ли он, что будет делать после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода можно проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

5. Приближать домашний режим к режиму детского сада.

Поговорить с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сможет сделать,

6. Научить малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, услуги другим детям. Чем раньше ребенок привыкнет, тем быстрее с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения.

Нужно помочь ему в этом. Познакомиться с другими родителями и их детьми. Называть других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивать дома своего малыша о других детях. Поощрять обращение ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

7. Быть снисходительными и терпимыми к другим. В присутствии ребенка избегать критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугать ребенка детским садом.

8. В период адаптации эмоционально поддерживать малыша.

9. Разработать вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпускать вас.

Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад.

Важно чувствовать грань, отделяющую уважение родителями желания ребенка и потакание детскому капризу. Хорошей профилактикой утренних детских капризов является уверенность родителей в своей позиции, утро без излишней суеты, оптимизм и чувство юмора.

Родителям нельзя пребывать в состоянии обеспокоенности, тревожности. Прежде всего, нужно успокоиться самим. Это состояние передается детям.

Притча «О воспитании»

Молодая женщина пришла к мудрецу за советом:

- Мудрец, моему ребенку исполнился месяц. Как мне следует воспитывать свое дитя: в строгости или же в ласке?

Мудрец взял женщину и подвел к виноградной лозе:

- Посмотри на эту лозу. Если ты не будешь ее обрезать, если, жалея лозу, ты не будешь отрывать у нее лишние побеги, то лоза одичает. Потеряв контроль над ростом лозы, ты не дождешься сладких вкусных ягод.

Но если ты укроешь лозу от солнца и его ласки, если не будешь заботливо поливать корни лозы, то она зачахнет и ты не получишь сладких вкусных ягод... Лишь при разумном сочетании того и другого удастся вырастить изумительные плоды и вкушать их сладость!

Только разумное сочетание ласки и строгости способствует воспитанию нормально социализирующейся личности.

