Рекомендации для родителей младших дошкольников в период адаптации

Я работаю с детьми второй младшей группы и поэтому приходится часто сталкиваться с процессом адаптации детей к детскому саду.

Адаптация - это приспособление организма к новой среде, а для малыша детский сад несомненно является новым, незнакомым пространством, с новым социумом. На то, как будет происходить адаптация, влияют психофизиологические и личностные особенности ребенка, сложившиеся семейные отношения, условия пребывания в дошкольном учреждении.

Как известно, знакомиться с детским садом начинают сначала родители: они посещают учреждение и знакомятся с заведующей, психологом, узнают об условиях пребывания детей в дошкольном учреждении. При знакомстве с воспитателями группы, в которой будет пребывать малыш, рекомендуется сообщить педагогу информацию об особенностях своего ребёнка, его привычках и интересах — это поможет педагогу найти подход к малышу.

Для того чтобы адаптация прошла успешно, не следует резко менять привычный уклад жизни детей. Дети очень тяжело переносят расставание с родителями когда их оставляют сразу на целый день в саду. В первые несколько дней рекомендуется оставить ребёнка на 2-3 часа. Наблюдая за его поведением, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском садике. Психологи рекомендуют: около недели - забирать малыша до дневного сна, далее (при нормальном состоянии ребёнка) около недели - сразу после полдника, а уже потом можно оставлять на дневную прогулку. Обычно, в первые дни дети устают и психологически, и физически, поэтому желательно устраивать так называемые "разгрузочные от садика" дни - один-два дня в неделю оставаться с ним дома. В первые дни пребывания ребёнка в саду родители могут побыть в группе вместе с малышом: присутствие в группе мамы или папы, хотя бы и временное, дает ребенку возможность спокойно сориентироваться в новой обстановке. Уверенность в том, что мама рядом (играет с детьми или просто рассматривает с ними игрушки), помогает освоиться в незнакомом пространстве.

Можно предложить ребёнку принести с собой свою игрушку— это создаст для ребенка фон уверенности, обеспечит психологический комфорт, поможет ему отвлечься от расставания с близкими. Было бы не плохо уговорить малыша оставить игрушку переночевать в садике и утром снова с ней встретиться. Пусть игрушка ходит вместе с ним каждый день. Забирая ребёнка из детского сада необходимо поинтересоваться, какое настроение у игрушки, с кем она дружила, не было ли ей грустно. Это позволит вам узнать, как происходит привыкание к детскому саду у малыша.

Существуют некоторые психологические особенности детей, которые необходимо

учитывать в адаптационный период, с которыми хотелось бы познакомить родителей:
- до 2-3 лет ребенок не испытывает особой потребности общения со сверстниками, так как она ещё не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, является образцом для подражания и осуществляет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, так как сами нуждаются в том же. Поэтому у нормального ребенка возникают сложности при адаптации, поскольку он очень привязан к матери и ее уход вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный
- дети 2-3 лет испытывают страхи перед чужими людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и отражается в полной мере в яслях. Эти страхи и являются одной из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Часто боязнь новых людей и ситуаций в саду приводит к тому, что малыш становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс негативно влияет на защитные силы организма.
- для мальчиков 3-5 лет привыкание к новым условиям происходит тяжелее, чем у девочек, так как в этот период они больше привязаны к матери и разлука с ней протекает более болезненно.

Если у ребёнка не сформировалась привязанность к матери, то адаптация будет проходить легко. Психологи отмечают следующую особенность: чем раньше ребенок начнёт посещать дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем быстрее он привыкнет к детскому коллективу. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит со сверстниками, а не с матерью, что негативно может отразиться на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытывать чувства сострадания, привязанности, любви.

Из этого следует, что, чем больше ребёнок привязан к матери, тем, тяжелее будет проходить адаптация. К сожалению, процедуру привыкания к детскому саду не все дети проходят успешно, что нередко приводит к развитию невроза у ребенка.

Замечено, что чем чаще болеет малыш, тем тяжелее для него будет проходить период привыкания. Длительность адаптационного периода зависит также от условий проживания ребёнка в семье, т. е. от того, на сколько приспособлена его нервная система к меняющимся условиям жизни. Дети, живущие в многодетных семьях, где есть многочисленные родственники, значительно быстрее адаптируются в незнакомых условиях, чем дети, жизнь которых протекает в однообразной обстановке и ограничена небольшим кругом взрослых.

Если в течении 1 года и более ребёнок так и не смог привыкнуть к детскому саду, это свидетельствует о том, что с ребёнком не всё в порядке и родителям необходимо обратиться за помощью к специалисту.

Психологи отмечают средний срок адаптации в норме:
– в яслях - 7-10 дней,

– в детском саду в 3 года - 2-3 недели,
– в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц.

Важно отметить: в незнакомой обстановке ребёнок ведёт себя менее активно. Бывает что даже самые интересные игрушки не привлекают детей, они являются для ребёнка чужими. Игрушка, принесённая из дома, для него ближе и роднее.

В первые дни пребывания в детском саду все дети ведут себя по разному. Некоторые дети могут быть пассивны, не проявлять интереса к деятельности, не участвовать в играх, другие выглядят беспомощно и постоянно находятся рядом со взрослым, третьи бурно реагируют на уход родителей,могут кричать и плакать , успокаиваются с трудом. Практика показывает, что большую роль на протекание адаптации детей в саду играет то, как приняли ребёнка в детском саду и в какой мере был осуществлён индивидуальный подход. Причиной трудного привыкания к условиям сада может служить слишком затянувшаяся эмоциональная форма общения ребенка со взрослым, в то время как развивается необходимость становления основновой ведущей деятельности - деятельностью с предметами, требующей другой формы общения — сотрудничества со взрослым.

Таким образом, состояние здоровья ребенка, его умение общаться со сверстниками и взрослыми, уровень сформированности игровой и предметной деятельности — критерии, по которым можно определить степень его готовности к поступлению в детский сад и комфортного пребывания в нём. Подготовка ребенка, его поэтапное вовлечение в новые условия пребывания, правильно организованные действия взрослых, предотвращают, сводят до минимума эмоциональные срывы, кризисы и способствуют непрерывному подъему в развитии возможностей и способностей личности.

Расставаясь, обещайте ребёнку, что непременно вернетесь за ним. Постоянно говорите ему, что Вы его любите, что он по-прежнему дорог Вам.