

Яцулло Анна Владимировна

Воспитатель

МБДОУ «Детский сад №33»Светлячок»г.Воркуты

Консультация для родителей

«Адаптация детей раннего возраста к условиям Детского сада»

Приходит время, когда родителям приходится столкнуться с ситуацией, что малышей нужно знакомить с детским садом. Поступление ребенка в детский сад является особым периодом жизни для всей семьи: и для ребенка, и для родителей. Родители в это время переживают, нервничают и мучаются угрызениями совести, а не слишком ли рано они это сделали, а для ребенка - это сильное стрессовое переживание, которое нужно смягчить. Ребенку предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык дома. Сформированный режим дня, отсутствие родителей, как правило, иной стиль общения, необходимость общения со сверстниками, новое групповое помещение - все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. Все эти новые факторы вызывают у малыша защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, беспокойного сна, общения с окружающими и от того, как взрослые подойдут к малышу в период адаптации, как смогут организовать его жизнь в адаптационный период, зависит многое в его поведении.

Адаптация представляет собой процесс прилаживания или освоения организмом новой среды или условий. Это своего рода акклиматизация, когда организм постепенно привыкает к изменениям вокруг.

Адаптация у детей проходит на двух уровнях:

Адаптация на физиологическом уровне требует от ребенка привыкания к изменившемуся распорядку дня, установленному темпу жизнедеятельности, возросшим требованиям (необходимо проявлять

усидчивость, концентрировать внимание на информации, следовать указаниям, знакомиться с непривычной едой, осваивать новые пространства и т.п.).

На психологическом уровне ребенку требуется адаптация к следующим факторам: отсутствие близкого взрослого (родителя, бабушки/дедушки), потребность в самостоятельном решении возникающих проблем, большое число незнакомых людей и необходимость налаживания с ними контактов. Дети стремятся защитить свою личную территорию и границы.

Имеется несколько важных факторов, влияющих на адаптацию к детскому саду

Состояние уровень физического развития ребенка и здоровья. (физически здоровый и развитый ребенок обладает лучшими адаптационными возможностями. Нервно и соматически ослабленные, быстро утомляющиеся, имеющие плохой аппетит и сон малыши, хуже справляются с трудностями адаптированного периода, у них возникают стрессовые состояния и как следствие они часто болеют.

Возраст ребенка (такой фактор имеет глубинную связь с привязанностью ребенка к близким и возникающими на этой основе невротическими формами поведения. Срок адаптационного периода зависит от возраста детей при поступлении, чем раньше они приходят в дошкольное учреждение, тем быстрее привыкают к новым условиям жизни.

На процесс адаптации к детскому саду оказывают влияние социальные аспекты, такие как домашняя обстановка, установленный распорядок дня и уровень развития умений у ребенка. Продолжительность и сложность привыкания к новым условиям также определяются стилем воспитания в семье.

Важно создать для ребенка режим, учитывающий его индивидуальные особенности и возрастные потребности, а также способствовать развитию необходимых навыков. Если в семье не уделяется должного внимания

созданию благоприятной среды для развития и обучению простым навыкам, адаптация к детскому саду может быть затруднена.

Особенно сложной адаптация может быть для единственных детей, особенно если они окружены чрезмерной заботой и сильно зависят от родителей.

Различные дети одного возраста проявляют разную степень адаптации, что обусловлено их индивидуальными характеристиками нервной системы. Некоторые дети в начале пребывания в новом коллективе бурно реагируют на расставание с родителями, отказываются от пищи и сна, сопротивляются указаниям воспитателя, но быстро, в течение нескольких дней, привыкают к новому распорядку и чувствуют себя комфортно. Другие же, напротив, в первые дни ведут себя спокойно и послушно, но затем начинают проявлять признаки стресса, плачут, теряют аппетит, отказываются от игр и с трудом привыкают к детскому саду.

Скорость и успешность адаптации определяется предшествующим опытом приспособления к новым обстоятельствам. Дети, умеющие играть и общаться, адаптируются легче. Особенно это касается тех, кто способен долго и сосредоточенно заниматься с игрушками и решать простые задачи, такие как сборка пирамидки или конструктора. Умение играть облегчает установление контакта с взрослыми, так как ребенок владеет необходимыми для этого навыками.

Неудачная адаптация может вызвать как физиологические, так и психологические нарушения, включая повышение температуры, ослабление иммунитета, повышенную возбудимость, проблемы со сном, а также поведенческие трудности, такие как упрямство и агрессия.

Неправильный процесс адаптации у детей может сопровождаться различными негативными сдвигами.

В физиологическом и психологическом плане: повышение температуры и давления; уменьшение веса, временная остановка роста; снижение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний;

увеличение нервозности; ухудшение сна; падение уровня речевой активности, сокращение словарного запаса; временно останавливается умственное развитие (может произойти своеобразный возврат в более ранний возраст).

В поведенческом плане: упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым, лживость, лень (своеобразный протест, желание обратить на себя внимание).

Рассмотрим типичные ошибки родителей в адаптационный период и способы их преодоления.

1. Родители часто не готовы к негативной реакции ребенка на посещение дошкольного учреждения. Они испытывают страх и растерянность, так как дома ребенок соглашался идти в сад. Важно помнить, что для малыша это новый опыт, и он не мог предвидеть все аспекты адаптации. Плаксивость в этот период - нормальное явление, которое с терпеливым отношением взрослых обычно проходит само собой.

2. Родители часто ошибаются, обвиняя и наказывая детей за слезы. Важно проявить терпение и оказать помощь, помогая малышу адаптироваться к новым условиям.

3. Родительская тревога и беспокойство – еще одна распространенная ошибка. В первую очередь, необходимо обрести спокойствие. Дети чрезвычайно чувствительны к эмоциональному состоянию родителей и мгновенно улавливают их волнение. Это состояние легко передается ребенку.

Постарайтесь не обсуждать плач и беспокойство малыша в его присутствии с другими членами семьи. Часто родители недооценивают своих детей, полагая, что они еще слишком малы, чтобы понимать разговоры взрослых. Однако дети на подсознательном уровне ощущают материнское беспокойство, что лишь усугубляет их собственную тревогу.

4. Недостаток внимания к ребенку – распространенная ошибка родителей. Удовлетворившись тем, что ребенок посещает детский сад,

некоторые мамы начинают уделять ему меньше внимания. Напротив, в период адаптации рекомендуется проводить с ребенком как можно больше времени.

Советы родителям для успешной адаптации ребенка к детскому саду:

Самый трудный момент – утреннее расставание. Длительные прощания и уговоры с тревожным выражением лица вызывают у ребенка беспокойство. Дети обычно успокаиваются сразу после ухода родителей.

Пусть ребенка отводит тот, с кем ему легче расстаться. Будьте терпеливы к себе и ребенку. Прислушивайтесь к рекомендациям воспитателей.

Обучайте ребенка навыкам самообслуживания дома: умываться, вытирать руки, одеваться, самостоятельно есть, пользоваться ложкой, проситься в туалет.

Расширяйте круг общения ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на площадках, ходить в гости, оставаться ночевать у бабушки. Такой опыт поможет избежать страха перед общением.

Будьте терпимы к капризам, они возникают из-за перегрузки нервной системы.

Планируйте время так, чтобы в первый месяц ребенок не оставался в саду на целый день. Начинайте с двух часов, затем до обеда, потом на сон, и, если рекомендует воспитатель, на весь день.

В выходные придерживайтесь режима детского сада. Ни в коем случае не пугайте садиком.

После сада проводите больше времени с ребенком. В период адаптации дети испытывают психоэмоциональное напряжение.

Детям нужен отдых от большого количества людей вокруг. Дайте возможность ребенку побыть одному. Ребенок скучает по родителям, поэтому, вернувшись домой, уделите ему внимание, посидите рядом.

Прогулка поможет переключиться с детского сада на домашнюю обстановку.

Игра – отличный способ расслабиться. Вечерние игры должны быть спокойными. Давайте ребенку больше тактильной стимуляции.

Вода оказывает благотворное воздействие на психику, способствуя умиротворению и снятию напряжения. Любые взаимодействия с водой, даже самые простые, вызывают у детей радость и положительные чувства. Дети приходят в состояние покоя и расслабления быстрее.

Во время купания дома, вода смывает с ребёнка всю усталость, раздражительность и напряжение. Игры с водой должны проходить в тихой и спокойной обстановке.

Игра "Унеси облачко". Предложите ребёнку поймать пену на руку, словно "облачко", и сдуть её.

Игра "Отожми губку". Подготовьте два контейнера и губку. Наполните один контейнер водой. Покажите, как можно переносить воду из одной ёмкости в другую с помощью губки. Предложите ребёнку повторить это действие.

Игра "Через сито". Поставьте перед ребёнком таз с водой и дайте ему стакан, чтобы он переливал воду через сито.

Игра "Со струёй". Подставьте ладонь ребёнка под струю воды, наблюдайте за её падением и разбрызгивайте её.

Закаливание

Укрепление организма – это значимая составляющая здорового существования для людей всех возрастов. Дети, чье укрепление иммунитета началось с малых лет, менее подвержены заболеваниям и легче адаптируются к условиям детского сада.

Ключевые принципы укрепления организма включают в себя: начинать процедуры укрепления необходимо только при полном отсутствии заболеваний; интенсивность и продолжительность процедур следует увеличивать постепенно, учитывая индивидуальную переносимость ребенком; эффективность укрепления напрямую зависит от регулярности проведения процедур.

Специальные закаливающие водные процедуры:

Обливания стоп

Важно знать, что обливание стоп оказывает хороший эффект при профилактике простудных заболеваний. Обмывание стоп проводят ежедневно перед сном в течение года.

Начинают обливания стоп с воды, температура которой не превышает 28 градусов.

Постепенно температуру воды снижают до 15-14 С. После обмывания стопы надо тщательно растереть полотенцем.

Обтирания тела. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до лёгкой красноты кожи варежкой или мохнатым полотенцем в течение 7—10 дней. Затем производятся влажные обтирания,

температуру воды снижают с 30...32 °С до комнатной на 1 °С каждые 2 дня.

Продолжительность процедуры — до 3 минут. В конце следует сухое обтирание.

Распространённый вид закаливания – хождение босиком.

Особого труда не составит, если Вы со своим малышом походите босиком

вместе. Хождение босиком может стать для Вашего малыша интереснейшей

игрой, если ходить он будет не просто по ровной поверхности, а по массажным коврикам, которые можно приобрести в детских магазинах.

Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.

Осознав, что многие поведенческие трудности у ребенка – это естественная часть адаптации, важно понимать: вскоре они начнут ослабевать и исчезнут. Не пройдет много времени, как вы с удивлением,

переходящим в гордость, заметите, насколько более независимым стал ваш малыш и как много новых полезных умений он приобрел.