

«Адаптация детей раннего возраста к условиям детского сада»

Что такое адаптация? Адаптация – это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. В новой обстановке малыш постоянно находится в нервно-психическом напряжении, стрессе.

В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу.)

На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

Основная причина – это тревога, связанная со сменой обстановки. Из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама всегда рядом, он перемещается в незнакомое пространство, где её нет. Встречает доброжелательных, но чужих людей, поэтому ребёнку сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. К тому же личный режим ребёнка нарушается. Все эти факторы могут спровоцировать истерику и нежелание идти в детский сад, а также простудные заболевания.

Вторая причина – отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет ребёнку пребывание в детском саду.

Третья причина – избыток впечатлений. Малыши испытывают много позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и в следствии - этого нервничать, плакать и капризничать.

Для того чтобы адаптация ребёнка к детскому саду прошла как можно быстрее и легче, Вам необходимо придерживаться следующих правил:

✚ Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 2-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, на сон и в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.

✚ Дома, в выходные дни или во время болезни, необходимо соблюдать режим дня, в большей степени приближенный к режиму детского сада: завтрак 8:00 – 8:30 утра; обед 11:00 – 11:30; сон с 12:30 до 15:30; полдник в 15:30 – 16.00 часов, укладывание на ночь не позднее 21 – 22 часов. И стараться максимально придерживаться этого режима.

✚ При ярко выраженных отрицательных эмоциях, целесообразно воздержаться от посещения детского сада в течении 2 - 3 дней.

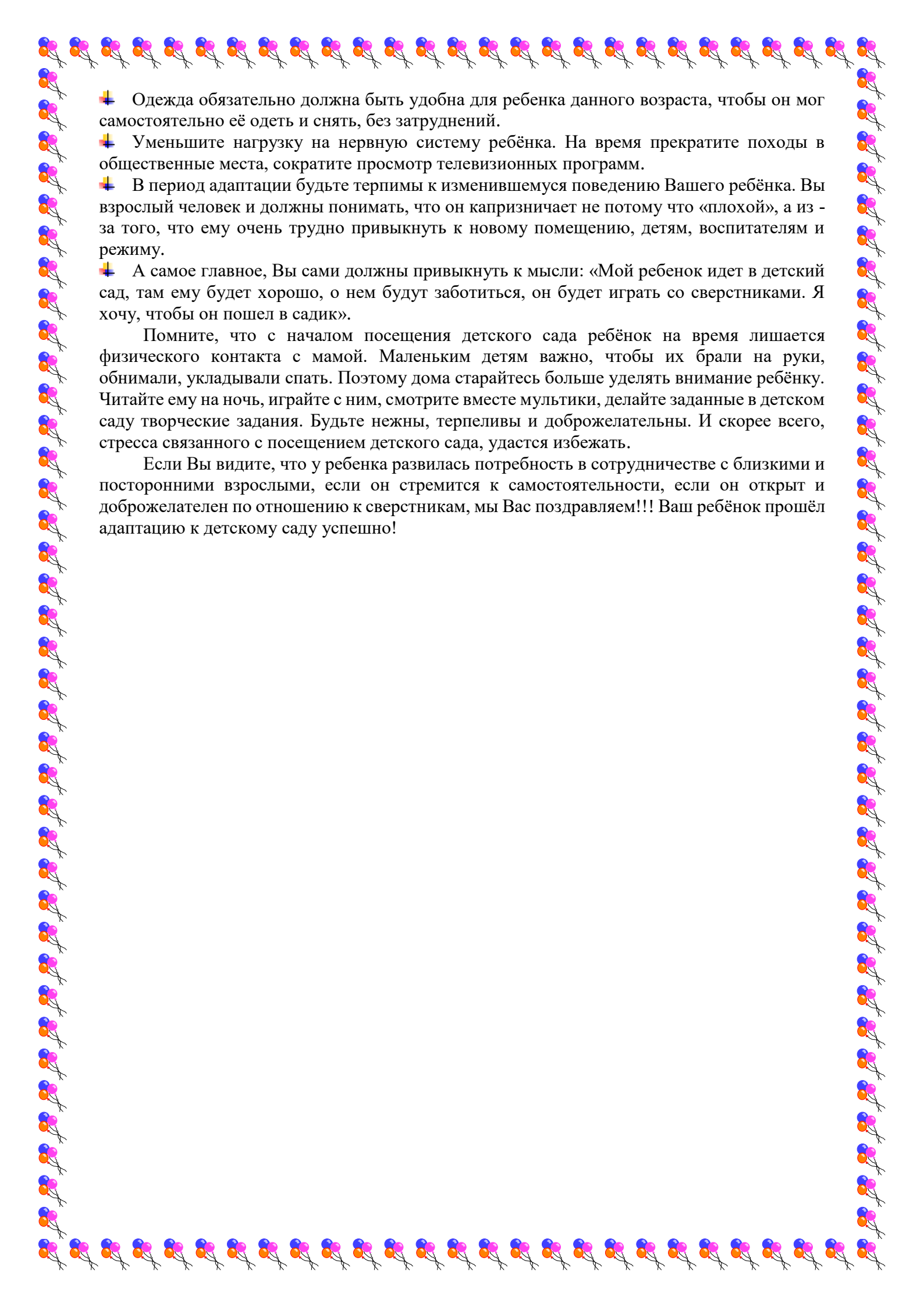
✚ Расскажите родным и знакомым в присутствии ребёнка, что он уже ходит в детский сад. Какой он молодец. Ведь он теперь взрослый, совсем как мама и папа ходит на работу.

✚ Придумайте традицию прощания или приветствия (пожатия руки, поцелуй в носик, «Пока скоро увидимся») эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволят малышу прогнозировать ситуацию (мама всегда приходит за мной, когда говорит: «Пока, скоро увидимся»).

✚ Расставание нельзя затягивать, прощайтесь легко и быстро. Не вызывайте у ребёнка тревогу. Ваше спокойствие, уверенность и улыбка говорят малышу, что всё в порядке и можно смело отправляться в группу.

✚ Постарайтесь пораньше забирать ребёнка из детского сада.

✚ Учите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания (они помогут ребёнку чувствовать себя более уверенно): умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, проситься в туалет.



✚ Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, чтобы он мог самостоятельно её одеть и снять, без затруднений.

✚ Уменьшите нагрузку на нервную систему ребёнка. На время прекратите походы в общественные места, сократите просмотр телевизионных программ.

✚ В период адаптации будьте терпимы к изменившемуся поведению Вашего ребёнка. Вы взрослый человек и должны понимать, что он капризничает не потому что «плохой», а из-за того, что ему очень трудно привыкнуть к новому помещению, детям, воспитателям и режиму.

✚ А самое главное, Вы сами должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошел в садик».

Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с мамой. Маленьким детям важно, чтобы их брали на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому дома старайтесь больше уделять внимание ребёнку. Читайте ему на ночь, играйте с ним, смотрите вместе мультики, делайте заданные в детском саду творческие задания. Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны. И скорее всего, стресса связанного с посещением детского сада, удастся избежать.

Если Вы видите, что у ребенка развилась потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, мы Вас поздравляем!!! Ваш ребёнок прошёл адаптацию к детскому саду успешно!