

Консультация для родителей

«Адаптация ребёнка к условиям детского сада»

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация – от латинского «приспосаблию» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций, расстройством сна, аппетита.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода

1. Возраст.
2. Состояние здоровья
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ

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.
6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании.

Планируйте свое время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребенка детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.

Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поскольку, при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища – очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту прихода нового ребенка в группу знали как можно больше о его привычках и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними (например, посидеть с ребенком перед сном на кровати, попросить убрать игрушки, предложить поиграть в лото.)

Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей-быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще.

Условия уверенности и спокойствия ребенка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т. е, четкое соблюдение режима.

Несколько советов родителям

Что делать, если ребенок плачет при расставании 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.

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 детского сада.
6. Поддерживать дома спокойную обстановку.
7. Не перегружайте ребенка новой информацией.
8. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

Что делать, если ребенок не хочет идти спать

1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает.)
2. Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
3. Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.
5. Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
6. Спойте ребенку песенку.
7. Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки

1. Твердо решите для себя, необходимо ли это.
 2. Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.
 3. Убирайте игрушки вместе.
 4. Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл происходящего.
 5. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.
 6. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребенка спать.
 7. Учитывайте возраст и возможности ребенка.
-

Детская застенчивость

В первую очередь надо сказать, что многое зависит от возраста вашего ребенка. Есть ряд возрастных периодов, когда у малыша закономерно появляется страх перед незнакомыми, сильная привязанность к матери. Такое поведение уже и нельзя считать как таковой застенчивостью.

Конкретный возраст зависит от индивидуальности ребенка, но до трехлетнего возраста каждый малыш проходит через несколько таких пиков. Первый обычно приходится на возраст 6-9 месяцев: малыш, ранее улыбкой, встречавший новых людей, вдруг начинает при появлении чужих надрывно плакать, цепляться за маму и т.д. Бесполезно пытаться вразумить ребенка, необходимо дать ему необходимую ему защиту и безопасность, не оставлять наедине с чужими, и страх постепенно сойдет на нет. Второй такой пик приходится на возраст примерно двух лет и обычно также незаметно проходит через какое-то время.

Подобные проявления в более старшем возрасте уже нехарактерны для большинства детей, а значит, являются знаком тех или иных особенностей или трудностей дошкольника.

Под схожим поведением, называемым застенчивостью, на самом деле, может стоять целый ряд различных причин. Важно разобраться, какая из них характерна именно для вашего ребенка.

Застенчивость как...

...отсутствие опыта, неумение разрешать сложные ситуации в общении.

Ребенок до трех лет рос в довольно закрытой семье и, по существу, общался только с мамой и папой, а потом пошел в детский сад, где встретился с множеством детей и взрослых. Можете представить - с каждым из этих новых людей ему нужно как-то выстраивать отношения, а он этого попросту не умеет делать. Он не умеет знакомиться, не умеет что-то просить или выражать адекватно свое мнение. Ведь одно дело общаться с мамой, а совсем другое - с новыми людьми. В новом круге общения возникает множество ситуаций, с которыми ребенок раньше мог никогда не сталкиваться - необходимость делить с кем-то игрушку, реагировать на агрессию, необходимость попросить чужого человека о помощи или привлечь к себе внимание и т.д.

Иногда дети реагируют на эту стрессовую ситуацию агрессией, иногда - застенчивостью. Если это ваш случай, важно целенаправленно учить ребенка общаться, вступать в контакт, разрешать конфликтные и другие сложные ситуации. Например, можно использовать для этого приемы, приведенные в конце этой статьи.

... отсутствие интереса, симпатии к собеседнику.

Будете ли вы считать себя застенчивым человеком, если вы не захотите общаться с соседями по поезду? Или, допустим, не пойдете на корпоративную вечеринку, если коллеги неприятны вам? Конечно, нет, скажете вы, почему я должен общаться со всеми.

Почему-то же когда речь идет о ребенке, этот вариант часто забывается. Мы приводим ребенка на детский праздник и расстраиваемся, что он не хочет подружиться с новыми ребятами, сидя в сторонке. А ведь у ребенка, особенно старшего дошкольника и тем более школьника, уже сформированы интересы, симпатии. С кем-то ему интересно, с кем-то не очень, кто-то вызывает отторжение. Потому что если вы знаете, что в других ситуациях ребенок общается без проблем, если у него есть друзья, не нужно переживать и заставлять его общаться и дружить со всеми. Лучше уж в такой ситуации заняться поиском для ребенка клуба по интересам или другой компании, где он сможет найти новых друзей.

...проявление тревожности.

Если ваш ребенок тревожный, то это проявляется и в общении с людьми, особенно новыми. Что значит тревожный? Часто беспокоится, боится темноты, животных, ранимый, чувствительный, плохо спит. Можно понять, что застенчивость ребенка связана именно с его тревожностью, если он говорит «Мама, а что будет, если они не захотят со мной играть?», «А что будет, если воспитательница забудет меня взять на прогулку?», «А если они меня обидят?» и т.п. В таком случае для ребенка общение, контакт с другими людьми - это еще одна сфера, напряженная для него, насыщенная всевозможными страхами. Если это так, конечно, хочется просто избежать любого возможного общения, остаться наедине с мамой и другими близкими людьми, в крайнем случае - наедине с собой.

Понятно, что в этой ситуации нужно разбираться с причиной - детской тревожностью, поскольку застенчивость - лишь ее следствие. Не будем здесь останавливаться на этой отдельной большой теме. Единственное, что хотелось бы порекомендовать - обратиться к детскому психологу, поскольку тревожность - это та проблема, с которой лучше работать профессиональными методами.

... неуверенность в себе.

Это вариант более характерен уже для школьного возраста, однако встречается и у дошкольников. В норме в старшем дошкольном возрасте самооценка у ребенка - завышенная, то есть он должен считать себя «самым хорошим, умным, добрым, красивым» и т.д. И это нормально для ребенка 3-7 лет. Но в некоторых неблагоприятных ситуациях дошкольного детства и часто в школьном возрасте ребенок имеет заниженную самооценку. Он считает себя плохим, непривлекательным, недостойным внимания и т.д. Безусловно, это, в первую очередь, идет от родительского отношения и ситуации в семье. В таком случае ребенок начинает избегать общения, потому что ему кажется, что его не примут, будут смеяться над ним, потому что считает себя никому неинтересным и т.д.

Естественно, в данной ситуации нужно, прежде всего, проанализировать вашу семейную ситуацию - достаточно ли вы хвалите ребенка, адекватны ли наказания, не говорите ли вы в порыве злости ребенку о том, что он «плохой», «никчемный» и т.п. Все это очень ярко отражается на самооценке, а, в свою очередь, и на коммуникациях малыша с другими детьми и со взрослыми.

...черта характера (самодостаточность, интроверсия, индивидуализм).

Застенчивость - не всегда симптом проблемы. Иногда за застенчивость принимают определенный склад характера ребенка. Все мы знаем, что есть люди, обращенные вовне, их называют экстравертами, и люди, обращенные в свой внутренний мир, их называют интровертами. Это свойство формируется уже в раннем детстве (а многие исследователи, вообще, считают его врожденным). Кому-то проще работать или решать проблемы в коллективе, в сотрудничестве с другими, кому-то - в одиночку. Кому-то постоянно нужны люди вокруг, а кому-то достаточно самого себя. Все это мы допускаем про взрослых людей, но иногда забываем, когда речь идет о ребенке.

Таким образом, застенчивость вашего малыша может быть не связанной с какими-то проблемами, по которым он *не может* общаться. Может быть вариант, когда он просто *не хочет* активно общаться, когда ему достаточно малого количества контактов и отношений с людьми. Это легко различить с помощью наблюдения, беседы с воспитателями и самим малышом. Ответьте себе на вопрос - ваш ребенок сидит в детском саду и читает книжку в уголке потому, что боится вступить в игру, не знает, как это сделать, или ему просто хочется посидеть одному и почитать книжку? Да, это может быть нехарактерно для большинства его сверстников, но он вполне имеет право на то, чтобы быть таким. Зачастую у ребенка-интроверта развиваются комплексы не на основе неумения общаться, а именно на основе того, что взрослые фиксируют внимание на том, что он не такой, как все. «Чего ты сидишь один, нужно играть со всеми» - говорят они ему.

Конечно же, здесь важна грань. Если ребенок предпочитает быть один всегда, вообще, не вступает в контакты в любых компаниях детей или взрослых и даже с родителями общается по минимуму, все это уже может быть симптомами детского аутизма. Желательно показать ребенка неврологу и детскому психологу для уточнения этого момента.

Как помочь ребенку преодолеть застенчивость? (некоторые воспитательные приемы)

Если у ребенка нет выраженных страхов перед общением, низкой самооценки, у него есть желание подружиться и общаться со сверстниками или взрослыми, но он не знает, как, вы можете использовать некоторые нехитрые варианты помощи.

- Если ребенок пришел в новую группу детского сада или другую детскую компанию и никак не может подружиться с ребятами, найдите игрушку, которую ему можно дать с собой. Важно выбрать такую игру, которой он смог бы заинтересовать других ребят, но при этом таким образом, чтобы они не могли просто забрать ее у него и играть сами. К примеру, это может быть увлекательная настольная игра на нескольких человек. Правила игры будет знать только ваш ребенок, а значит, он станет незаменимым человеком в компании.
- Найдите сами в группе детей одного ребенка, с которым ваш малыш мог бы познакомиться и подружиться. Может, это будет ребенок, который также играет один, может, вы увидите, что у какого-то ребенка есть общие интересы с вашим. Предложите малышу направить свое внимание именно на этого ребенка, он может просто подойти к нему и предложить поиграть вместе. Будет еще лучше, если вы сможете договориться с мамой/папой потенциального друга для того, чтобы скоординировать ваши действия. Далее ребенку уже проще будет налаживать и другие контакты, когда за спиной ощущается некий «тыл».
- Обязательно проигрывайте с ребенком трудные ситуации общения с помощью игрушек. Как быть, если твой друг стал играть с другим мальчиком? Что делать, если воспитательница не слышит твою просьбу? Как отвечать, если тебя обзывают? Ответы на все эти вопросы можно давать не напрямую, а в игре. Ребенок неосознанно переносит все увиденные приемы и способы поведения на свое общение с другими. Хорошо воспринимают дети и рассказы родителей из собственного опыта разрешения аналогичных ситуаций в общении в их детстве. Полезно бывает и заострить внимание на актуальных темах, если они затронуты в просмотренном мультфильме, сказке.