

Рекомендации педагога-психолога по адаптации ребенка к ДОУ

Уважаемые родители, Вам хочется, чтобы ваш ребенок адаптировался к саду быстрее и легче чем он должен адаптироваться по прогнозу. Для этого необходимо знать, как подготовить ребенка к поступлению в сад, как надо вести родителям с ребенком, когда он впервые начал посещать ДОУ. Как надо вести себя родителям в этот сложный период.

КАК НАДО родителям готовить ребёнка к поступлению в ДОУ:

- Тренировать, буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов у ребенка и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.
- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с ДОУ.
- Заранее узнать у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребенка по прогностическим критериям и своевременно принять меры при неудовлетворительном прогнозе.
- Как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.
- Отправить ребенка в ДОУ лишь при условии, что он здоров.
- Не отправлять ребенка в детский сад в разгаре кризисе трех лет.
- Заранее узнать все новые моменты в режиме дня ДОУ и ввести их в режим дня ребенка дома.
- Повысит роль закаливающих мероприятий.
- Оформит в детский сад по мету жительства.
- Как можно раньше познакомит малыша с детьми в ДОУ и воспитателями в группах, куда он в скором времени пойдет.
- Стараться отдать его в группу сада, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.
- Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в ДОУ.
- Раскрыть ребенку «секреты» возможных навыков общения с детьми или взрослыми людьми
- Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Не угрожать ребенку ДОУ как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
- Чтобы ваш ребенок был, как надо подготовлен к ДОУ, прослушать цикл лекции в детской поликлинике по адаптации детей к ДОУ.
- Готовить вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дать понять ему, что это неизбежно только потому, что он уже большой.
- Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в ДОУ.
- Планировать свой отпуск, чтобы в первый месяц посещения ребенка нового организованного коллектива у Вас была бы возможность оставлять его там, на целый день.

- Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как и прежде дорог и любим.
- Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он вырос до сада и стал таким большим.

КАК НАДО родителям вести себя с ребенком, когда он впервые начал посещать ДОО.

- Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
- Создать спокойный бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадить его ослабленную нервную систему. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему.
- На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
- Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- Создать в выходные дни дома для него режим такой же, как в ДОО.
- Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за капризы.
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу.
- При выражении невротических реакций оставить малыша на несколько дней дома и выполнить все предписания врача.

КАК НЕ НАДО вести себя родителям с ребенком, когда он впервые начал посещать ДОО

- В присутствии ребенка плохо говорит о ДОО.
- «Наказывать» ребенка ДОО и поздно забирать домой.
- Мешать его контактам с детьми в группе.
- Не уменьшать, а увеличивать нагрузку на нервную систему. Водить ребенка в многолюдные и шумные места.
- Все время кутать, одевать не по сезону.
- Конфликтовать с ним дома.
- Наказывать за капризы.
- В выходные дни резко изменять режим дня ребенка.
- Все время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с ДОО.
- Не обращать внимания на отклонения в обычном поведении ребенка.
- Не выполнять все предписания врача.

Первые признаки того, что ребенок адаптировался:

- **хороший аппетит,**
- **спокойный сон,**
- **охотное общение с другими детьми,**
- **адекватная реакция на любое предложение воспитателя,**
- **нормальное эмоциональное состояние.**

Желаем Вам и Вашим малышам прекрасного настроения и хорошего здоровья!!!

Адаптация

Это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от:

- *психофизиологических и личностных особенностей ребенка;
- *от сложившихся семейных отношений;
- *от условий пребывания в дошкольном учреждении.

Т.е., как Вы уже поняли, каждый ребенок привыкает по-своему.

Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

Во-первых, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Во-вторых, нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

В третьих, дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней. Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко - у них нет сформированной привязанности к матери. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем более он будет коллективистски настроен в дальнейшем. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания.

Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация.

К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка. Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту.

По наблюдениям психологов **средний срок адаптации в норме** составляет:

В яслях - 7-10 дней

В детском саду в 3 года - 2-3 недели

В старшем дошкольном возрасте - 1 месяц

Конечно, **каждый ребенок по-разному реагирует** на новую ситуацию, однако, есть и общие черты. Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе. Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка, то начинает его еще больше подстегивать, при этом эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным.

Если Вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. Вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны, т. к. другие дети склонны дразнить и обижать более слабых и зависимых. При этом, конечно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом. Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

Что тут можно порекомендовать?

- Если ребенок страдает нервным нарушением, то отдавать его в детский сад нужно не раньше 3 лет - девочку и 3,5 лет - мальчика.
- Если ребенок - единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и: вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна.
- В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать.
- Дома следует побольше играть с ним в подвижные эмоциональные игры, поскольку в детском саду ребенок чувствует себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза.