

Психологическое сопровождение процесса адаптации

детей раннего возраста к ДОО :

Адаптационный период— серьезное испытание для малышей раннего возраста: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет изменение поведенческих реакций ребенка, расстройство сна и аппетита. В возрасте 1-3 лет ребенок имеет ряд специфических возрастных возможностей. Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и окружающая ребенка среда, появляется большое количество незнакомых людей. Приспособление организма к новым условиям социального существования, новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Семья ребенка также требует какое-то время для того, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам.

Рекомендации родителям, на период когда ребенок начал впервые посещать детский сад :

- ✓ Привести домашний режим в соответствие с режимом группы;
- ✓ Познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
- ✓ Расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещать детские площадки, ходить в гости к товарищу по играм в песочнице, оставаться ночевать у бабушки и т. п.;
- ✓ По возможности приучать ребенка к самостоятельности при самообслуживании;
- ✓ Отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров;
- ✓ Не отдавать ребенка в разгаре кризиса трех лет;
- ✓ Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он скоро придет;
- ✓ Стараться отдать его в группу, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе;
- ✓ Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад;
- ✓ Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за непослушание;
- ✓ Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад;
- ✓ Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день;
- ✓ Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
- ✓ Настраивать ребенка на мажорный лад, внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим;

- ✓ Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать детей домой;
- ✓ Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;
- ✓ Щадить его ослабленную нервную систему;
- ✓ Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на его нервную систему. На время прекратить походы в театр, в цирк, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач;
- ✓ Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;
- ✓ Создавать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении;
- ✓ Не наказывать ребенка за детские капризы;
- ✓ Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

Как не надо:

- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.

Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями :

- ✓ Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;
- ✓ Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства; Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет;
- ✓ Принесите в группу свою фотографию;
- ✓ Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке);
- ✓ Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада;
- ✓ После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;
- ✓ Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу;
- ✓ Будьте терпеливы.
- ✓

Типичные ошибки родителей во время адаптации ребенка к ДОУ:

Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не смог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой. Обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу – это адаптация к новым условиям. Не стоит планировать важных дел в первые дни пребывания ребенка в детском саду. Выход на работу лучше отложить. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

Пребывание родителей в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им надо успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы и это еще больше усиливает детскую тревогу. Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день – это верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.