

* Адаптация детей к детскому саду.

Советы и рекомендации

* «Как готовить ребенка к поступлению в детский сад»

- * Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас, так как колебания родителей передаются детям.
- * Необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму детского сада.
- * Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку (лучше это сделать в домашних условиях задолго до поступления в детский сад).
- * Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы и каши.
- * Желательно научить малыша к моменту поступления в детский сад самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки и т.д. Ребенок будет чувствовать себя более уверенным.
- * Отправлять ребенка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров.
- * Готовьте малыша к общению с другими детьми, посещайте детские площадки, парки, ходите в гости. Учите общаться с окружающими (как спросить что-либо, познакомиться, попросить и т.д.)
- * Готовьте ребенка к временной разлуке с родными, внушайте, что в детском саду весело, интересно.
- * Желательно заранее познакомиться с детьми группы и воспитателями.
- * Не отдавайте ребенка в детский сад в период «кризиса трех лет».

* «Правила поведения взрослых в период адаптации»

* Полезные рекомендации:

* В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

* Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу.

* В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.

* Постоянно обращайтесь внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.

* Не отучайте от вредных привычек в период адаптации.

* Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

* Одевайте ребенка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе.

* Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

* Будьте терпимее к капризам.

* Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте вовремя.

* Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез - это может быть вызвано просто плохим настроением

*** «Правила поведения взрослых в период адаптации»**

- * Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.**
- * Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.**
- * Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.**
- * Повысить роль закаливающих мероприятий.**
- * Оформить в детский сад по месту жительства.**
- * Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.**
- * "Раскрыть секреты" малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.**
- * Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.**
- * Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.**
- * Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.**
- * Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного 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.**

* Как лучше прощаться

Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания. Для этого вспомним, что мы знаем о желаниях малыша, и решим, чего хочет взрослый.

- * Итак, ребенок хочет:
 - * - знать, куда уходит мама;
 - * - знать, когда она придет;
 - * - быть уверенным, что с ним ничего не случится;
 - * - быть уверенным, что с ней ничего не случится;
 - * - быть уверенным, что она получает удовольствие от того, что делает, и ей там не хуже (хотя и не лучше), чем здесь.
- * В то же время взрослый хочет:
 - * - обеспечить безопасность ребенка;
 - * - не опоздать туда, куда идет;
 - * - оставить ребенка в достаточно хорошем настроении;
 - * - вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша.
- * Постараемся совместить эти пожелания в одной стратегии.
 - * - Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня)

- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в парикмахерскую стричь волосы", или "Я иду на работу печатать на компьютере", или "Я иду к тете Лене пить чай"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что - то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.
- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам (это маленькому ребенку может быть не совсем удобно и понятно). Можно сказать: "Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.
- Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: "Ты будешь с бабушкой. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете меня вместе встречать".
- Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: "Ну, нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести..." Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещь (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече

Различают степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

*

- * 1. легкая адаптация:
 - * -временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);
 - * -аппетита (норма по истечении 10 дней);
 - * -неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20-30 дней;
 - * -характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;
 - * -функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает. Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно).

2. Средняя адаптация: все нарушения выражены более и длительно : сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней, ориентировочная деятельность (20 дней), речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней), двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней. Взаимодействие с взрослыми и сверстниками не нарушается. Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

3. Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения). Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии. При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

4. Очень тяжелая адаптация: около полугода и более. Встает вопрос, - стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок.

Однако как бы ни готовили ребенка к ДОУ, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса.

Влияет на адаптацию тип темперамента ребенка. Замечено, что быстро привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медлительны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют, причем не только в садике, но и дома тоже, не давая возможность побыть с собой.

Практика показывает, что основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОУ являются:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения,**
- наличие у ребенка своеобразных привычек,**
- неумение занять себя игрушкой,**
- отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков,**
- отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.**

Не делайте ошибок

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

Чего нельзя делать ни в коем случае:

Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Помощь нужна еще и маме!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

Чтобы помочь себе, нужно:

Быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи.

Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание.

Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.