

Адаптация детей к детскому саду.

Выполнила: воспитатель I квалификационной
категории
Миниханова Т.И.



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, пытаться 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.



Правила поведения взрослых в период адаптации

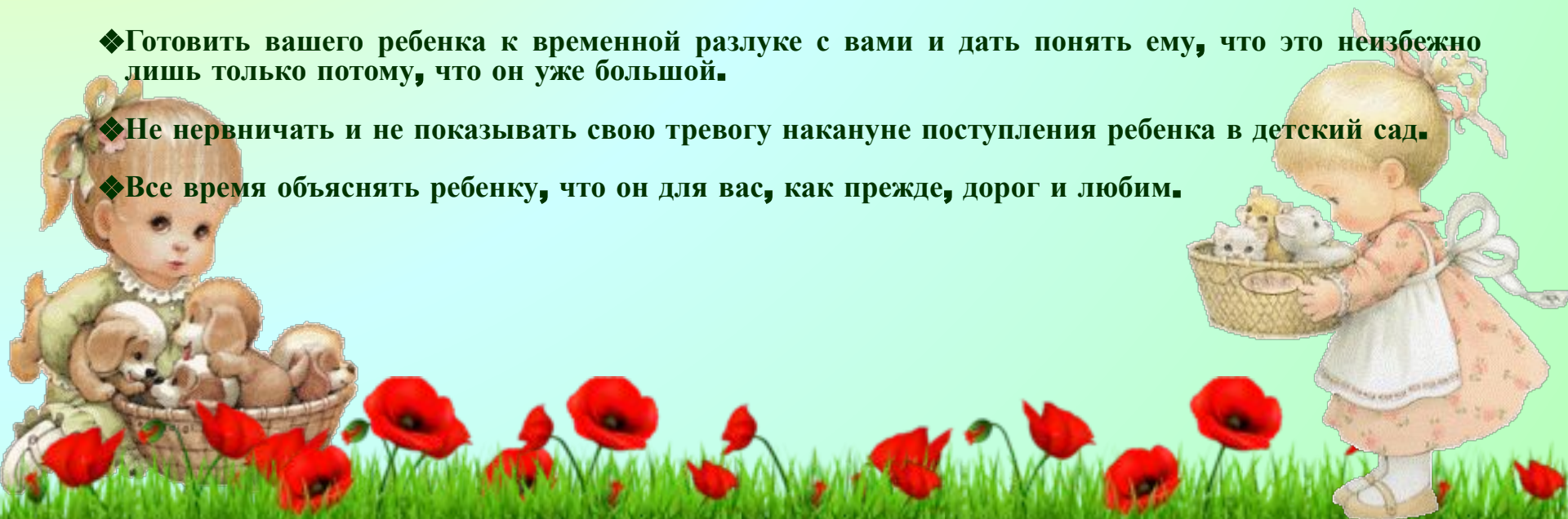
Полезные рекомендации:

- ❖ 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 обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
- ❖ 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

- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ 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 не понятно). Можно сказать: "Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.
- ❖ Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещицу (печенье, конфетку, яблоко, игрушку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече



По характеру поведения при поступлении в детский сад детей условно можно разделить на 3 группы

Первая группа. Большинство детей отрицательно и бурно выражают свое отношение к происходящему: громко плачут, бросаются на пол, кусаются и т.п. они то просятся на руки к взрослому, то бегут к двери. Устав от бурного проявления протеста, малыш может внезапно уснуть, привалившись к взрослому или уткнувшись носом в стол, чтобы через **3-4** минуты с новой энергией продолжить плач до хрипоты. Дети этой группы привыкают в течение **20-30** дней.



Вторая группа – немногочисленная, **2-3** ребенка, которые после расставания с мамой замыкаются, бывают крайне напряжены, насторожены. У них хватает сил только на то, чтобы сделать несколько шагов от порога в сторону и забиться в ближайший угол, спиной к стене, отгородившись от всех стулом, а лучше столом. Эти дети, находясь в крайнем напряжении, еле сдерживают рыдания, сидят, уставившись в одну точку, не притрагиваясь ни к еде, ни к игрушкам. Они молчат, не реагируют ни на одно предложение, отворачиваются при попытке вступить с ними в контакт. Адаптация таких детей длится **2-3** месяца, протекает очень сложно.

Характер и длительность адаптационного периода зависят также и от индивидуально-типологических особенностей детей. Застенчивые, замкнутые, робкие трудно, болезненно переносят разлуку с мамой, более длительное время привыкают, чаще болеют.



В **третью группу** можно выделить коммуникабельных, общительных малышей. Впервые переступив порог детского сада, такой карапуз совсем не робеет, здоровается с взрослыми, улыбается и тут же берет инициативу общения с ними. Он сообщает, что пришел в гости к детям, хотя даже не смотрит в их сторону, а весь устремлен к взрослому. Вся его энергия направлена на презентацию себя как личности. Он с удовольствием демонстрирует свои умения: самостоятельно ест, раздевается и ожидает заслуженной похвалы, хотя лишь пробует еду, а в постели лежит, не выпуская взрослого из поля зрения. Но такая идиллия длится не более **2-3** дней, на большего у него не хватает информации. Теперь же, увидев издали здание детского сада, он впадает в отчаяние, резко протестует, цепляется за маму и по стилю поведения не отличается от детей первой группы.



Не делайте ошибок

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. Чего нельзя делать ни в коем случае:

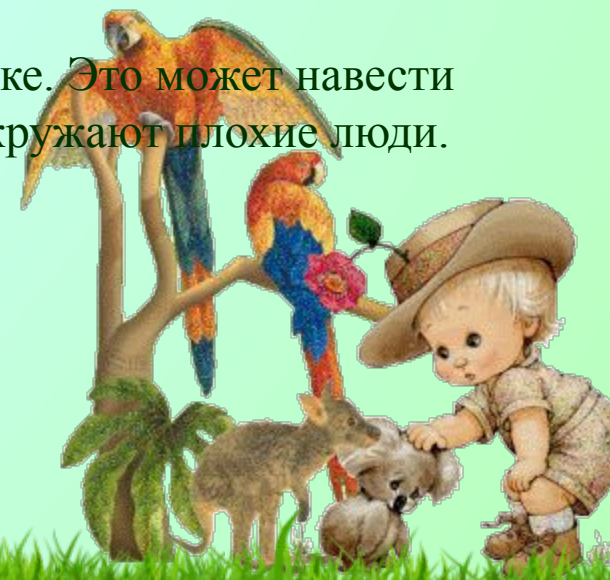
- ❖ Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться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



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. 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.

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



Адапционная 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.



ВЫВОД №1: Кому адаптироваться легче?

Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события (это заключается в том, что родители читали сказочные истории про детский сад, гуляли возле сада...)

- Детям, физически здоровым, не имеющим хронических заболеваний.
 - Детям, имеющим навыки самостоятельности.
- Детям, чей режим близок к режиму сада (это режим дня, сон).
 - Детям, чей рацион питания приближен к саду.



ВЫВОД №2: Как готовиться к поступлению в детский сад?

- Планируйте свое время
- Дома необходимо соблюдать режим дня;
- Придумайте традицию – прощания или приветствия;
- Учите ребенка самостоятельности;
- В период адаптации будьте терпимы к изменившемуся поведению;
- Уменьшите нагрузку на нервную систему ребёнка;

□ Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад.



ΣΤΑΣΙΝΟ ΖΑ
ΒΗΛΜΑΤΗΕ!

