

Консультация «Адаптация»

Кононова Е.Л.



Время, когда подросший малыш отправляется в детский сад, для родителей связано с волнениями: как он привыкнет к новым взрослым, “встроится” в свой первый коллектив, не испугается ли разлуки с мамой, станет ли, есть иную, чем дома пищу?..

Абсолютное большинство детей привыкает к садiku, находят в нём друзей и с удовольствием учатся новому на занятиях. Но каждому малышу нужно время, чтобы приспособиться к изменившимся условиям. Родителям нужно знать, что период адаптации индивидуален и может занимать от нескольких недель до нескольких месяцев. Процесс привыкания длится тем дольше, чем более зависим ребёнок от мамы, чем он более чувствителен к переменам в повседневной жизни и труднее привыкает к новому, чем более возбудима его нервная система. Легче адаптируются в садике ребята, имеющие опыт общения с разными возрастными категориями детей и взрослых, из многодетных семей и из семей, в которых ребёнок не является объектом гиперопеки.

Как пишут детские психологи, при **лёгкой адаптации** поведение ребёнка нормализуется в течение месяца, аппетит достигает обычного уровня к концу первой недели, а сон налаживается за 1-2 недели, острых заболеваний не возникает.

В случае **затруднённой адаптации** в течение целого месяца настроение малыша может быть неустойчивым, сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней

При тяжёлой адаптации грубо нарушается сон, аппетит и настроение ребёнка, его могут мучить кошмары, отражающие психотравмирующую ситуацию. Ребёнок может “уйти в болезнь”, отстаивая свою потребность быть дома с мамой.

Если на фоне “садовского стресса” малыш начинает длительно и тяжело болеть, обязательно надо проконсультироваться с детским психологом, психиатром или неврологом.

Для успешной адаптации к детскому дошкольному учреждению, прежде всего ребёнок должен дорасти до “выхода в общество” – научиться самостоятельно есть, одеваться,

проситься в туалет и пользоваться горшком, уметь выразить свои потребности.

Во-вторых, необходим тесный контакт родителей и воспитателей – до прихода малыша в группу необходимо побеседовать с педагогами, рассказать о своём ребёнке. Узнайте, не ожидается ли приход в один день нескольких новых детей.

В-третьих, привыкание ребёнка к садику должно быть постепенным: сначала приходит только на прогулку, потом на 1-2 часа в группу, затем на несколько часов подряд. По договорённости с воспитателем в первые дни родитель может присутствовать в группе вместе с ребёнком. Полезно установить тёплый контакт между взрослыми, чтобы малыш видел, что мама симпатизирует новой тёте, которая вовсе не страшная, хоть и незнакомая. Возможно, самое страшное для ребёнка – это фантазии о том, что за ним не придут, он будет разлучён со своими родителями. Поэтому, даже рассердившись, не говорите: “Я тебя отдам вон тому дяде”, “Оставлю тебя здесь, если будешь себя плохо вести” и т.д. У малыша не должно быть сомнений: родители им дорожат, обязательно заберут его из сада, скучают по нему, когда уходят на работу. Выражайте свою радость при встрече с ребёнком после дня, проведённого порознь. Похвалите его, за то, что он провёл это время в садике.

Чтобы ребёнок чувствовал себя спокойнее в ситуации отделения от семьи, можно дать ему с собой какой-нибудь предмет, который проложит связующую нить между домом и садом:

– любимую игрушку, книжку или какую-нибудь вещь, принадлежащую маме (например, платочек);

– можно нарисовать для ребёнка семейный портрет или историю в картинках, где будут изображены его дела в детском садике и встреча с родителями вечером.

Забрав ребёнка из садика, поинтересуйтесь, как прошёл его день. Поощряйте его спонтанно выразить чувства – если малыш будет рассказывать, что его кто-то обидел, огорчил, не надо сейчас оправдывать обидчика и поучать, как должен был бы поступить ваш ребёнок. Выслушайте его и примите его переживания, отразив его чувства в словах, например, “Похоже, тебе было очень обидно, когда девочки не приняли тебя в игру, ты рассердился на них”. Закончите беседу о прошедшем дне, сфокусировав внимание на позитивных моментах (понравилась запеканка, слепили на прогулке снежную бабу, научился рисовать звездочку).

Если ребёнок по какой-то причине переведён в другую группу или долго проболел, вопрос привыкания к садовой ситуации может встать снова. В этом случае необходимо вновь начать с нескольких часов пребывания в группе, постепенно увеличивая это время и т.д.