

Как помочь ребенку адаптироваться к яслям?



Что такое адаптация? Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Дома ребенок привык к определенному образу

жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспособливаться и привыкать. В процессе приспособления – адаптации – поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться: чаще всего меняются:

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);
- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);
- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к садику, всё «станет на круги своя».

В новой обстановке малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, стрессе, который не прекращается ни на минуту особенно в первые дни.

1. Эмоции ребенка. Впервые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу.) На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

2. Контакты со сверстниками и воспитателем. Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

3. Познавательная активность. Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

4. Навыки. Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребёнок может на короткое время "растерять" навыки самообслуживания. Не волнуйтесь! Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только "вспоминает" забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

5. Двигательная активность. Некоторые дети становятся "заторможенными", а некоторые — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

6. Сон. Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

7. Аппетит. В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей, со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита.

8. Здоровье. Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма к инфекциям и он может заболеть в первый месяц. Часто случается так, что причина простуд не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - бегство в болезнь. Организм начинает демонстрировать удивительную ослабленность и с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но случается, что она растягивается на 2-3 месяца.

Чем могут помочь родители?

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно.

Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность:

- В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.
- В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
- Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- Дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

Легкое привыкание

Часто дети сами хотят пойти в детский сад . А как быть с теми ,кто отнюдь не горит желанием туда отправиться ? Что ж сделать привыкание к детскому саду относительно легким можно в этом случае.

Разговор о детском садике лучше начинать задолго до первого похода туда, и говорить о нем стоит , как о чем-то очень-очень привлекательном (только без вранья, и фантазий, чтобы избежать разочарований)

Среди знакомых наверняка найдутся дети, которые уже ходят в детский сад. Познакомьте их с вашим малышом, пусть опытные детки поделятся своими садовскими впечатлениями. Можно сыграть и на желании большинства детей «вырасти»: «когда ты подрастешь, ты тоже будешь ходить в детский сад»Этот этап взросления можно отметить каким-нибудь дополнительным плюсом: например разрешить новоиспеченному детсадовцу лечь на 15 минут позже или самому выбирать в чем идти в детский сад.

Где мама?

Задолго до детского сада малыш может поверить : мама может уходить , но всегда возвращается. Для « тренировки» попробуйте на короткое время оставить ребенка в компании хороших знакомых, детей и родителей. Только не забудьте предупредить малыша о своей отлучке! Очень пригодятся ребенку и навыки общения с детьми и чужими взрослыми. Поэтому стоит

использовать любую возможность завести новые знакомства и расширить круг друзей малыша.

Главное-это дружба

Пожалуй, главное в детском саду –это друзья.

Стоит помочь малышу завести друзей как можно скорее. Например, прежде чем отдать его в детский сад на целый день, стоит на протяжении недели – другой походить погулять рядом с этим садиком. У ребенка появиться возможность и время для того чтоб познакомиться с детьми из группы .Это поможет ему познакомиться и привыкнуть к детям, большинству это сделать проще , когда рядом мама, которая может общую игру и беседу построить так , чтоб малыши незаметно разговорились.

Первая обязанность

Очень важно объяснить малышу , почему он должен ходить в сад. Можно сказать , что он теперь большой , и как все большие люди , утром тоже будет ходить по делам. Мама и папа отправляются на работу, старшие дети в школу, а он – в садик .Это и будет его обязанностью А можно представить его роль как помощь маме , которая теперь сможет ходить на работу, зарабатывать деньги и кстати покупать новые игрушки.

Дорога из садика – время для разговоров .Как прошел день, с кем он играл, что ел? Малышу интересно рассказать о том . кто в группе балуется , кто ему нравится. Скорее всего вы и не заметите , как он начнет приносить из сада занимательные истории.

А вот, что делать нельзя: исчезать , пользуясь тем , что ребенок заигрался, шантажировать садом и устраивать незапланированные выходные среди недели.

Привыкнуть все-таки проще к тому, что понимаешь и осознаешь.

Даже если это звучит так; вы поедите, погуляете, поспите - и я приду за тобой.



Умение играть

Малыш, который умеет только бросать и перекладывать игрушки с места на место, наверняка будет скучать в детском саду. Игрушки должны быть наполнены для него смыслом. Куклу можно кормить, укладывать спать, одевать. В игрушечную машину можно грузить овощи и доставить их в другое место. Взрослый должен несколько раз проделывать все это вместе с ребенком, причем с полной серьезностью, показывая всю важность этого занятия. Малыш быстро усваивает навыки общения с игрушками и тогда в яслях он найдет себе интересное дело.

Знакомство с новыми людьми

Старайтесь, чтобы в вашем доме появлялись новые для малыша люди. Он должен научиться не бояться и стремиться познакомиться с ними, подружиться. В конце концов ребенок поймет, что от посторонних не исходит никакой опасности. Попробуйте изредка оставлять малыша на 2-3 часа с другими родственниками, с подругой, пусть привыкает расставаться с мамой без слез и переключаться на других людей.

Познание сверстников.

Вашему сыну или дочке необходимо усвоить, что маленькие дети, которые играют во дворе не куклы, а живые существа., поэтому их нельзя трогать, толкать, хватать за волосы, царапать и кусать. Зато с ними можно бегать наперегонки, интересно играть, меняться игрушками. Старайтесь, чтобы вокруг вашего ребенка были другие маленькие дети, приглашайте их в дом, во время прогулки затевайте с ними увлекательные игры. Учите ребенка делиться своими игрушками, получать радость когда не только берешь но и даешь. Перед приходом в ясли полезно познакомить его с кем-нибудь из его будущей ясельной группы.

Деловое сотрудничество

Если общение ребенка с мамой основано только на ласках и поцелуях, оторвать его от себя крайне сложно. Малыш должен привыкать к деловому сотрудничеству со взрослыми, то есть учиться делать что-то вместе с папой, мамой, с бабушкой. Например вы собираете пирамидку. то одно колечко нанизывает взрослый другое – ребенок, если загружает машинку кубиками, от отвезти груз в другую комнату поручите малыша.