

Консультация для родителей «Адаптация детей младшего возраста»

30.10.2022

Воспитатель: Медведкова И.А.

Приходя первый раз в детский сад, малыш попадает в новую для него среду.

Во-первых, ребенок находится в новом для него пространстве – новое помещение, незнакомая обстановка, новые люди.

Во-вторых, он на достаточно длительный срок «разлучен» с мамой, что уже является для него стрессом.

На первом этапе очень важно помочь адаптироваться ребенку к новым условиям. Под адаптацией мы понимаем процесс принятия малышом изменений, происходящих в его жизни и влияющих на его поведение и психологическое здоровье. Первый раз приходя в садик, ребенок затрачивает много энергии, усваивая новую информацию, первично воспитатели стараются создать для малыша атмосферу безопасности, успокоить, наладить доверительные отношения, чтобы помочь ему «принять» новые условия, а именно:

- мамы и папы нет рядом
- есть определенные правила поведения и распорядок дня
- много новых детей
- возникает необходимость слушаться кого-то кроме родных, в данном случае воспитателя.

Все дети очень по-разному переносят момент, когда родители должны уйти и оставить их в группе, как правило возникает страх и непонимание, почему так, а не иначе, первый день ребенок ждет родителей и переживает стресс, до тех пор, пока его не заберут.

Стрессовое состояние иногда может проявляться в нежелании ребенка кушать, малыш может испытывать проблемы со сном, может быть невнимательным, или пассивным, не редко одним из показателей стресса является снижение иммунитета.

Существует три степени адаптации:

- Легкая (2-3 недели). Малыш быстро знакомится со сверстниками, спокойно остается в группе, вовлечен в занятия и игры
- Средняя (до 1,5 месяцев) Ребенок может немного поплакать после ухода мамы, но потом переключается на игры и занятия, может часто болеть, или не может уснуть после обеда.
- Тяжелая (1,5-3 месяцев) Слезы и истерики после ухода родителей, нежелание играть с детьми, страх перед воспитателем, отказ от еды.

Как правило, тяжелая степень адаптации встречается крайне редко.

Психологи отмечают, что дети, которые пошли в садик в возрасте до 3 лет- тяжелее справляются с изменениями, это связано с тем, что свою

самостоятельность и обособленность от мамы ребенок начинает ощущать после 3 лет, иногда это случается позже. До этого момента он очень тесно связан с ней психологически- мама является для малыша источником безопасности и помощником удовлетворения его первичных потребностей.

Как помочь малышу адаптироваться в новых условиях?

Самое важное – ребенок должен ощущать себя в безопасности, в психологически спокойной обстановке. Воспитатель и родители должны общаться с малышом, понимать его эмоциональное состояние и помогать ему успокоиться, если это необходимо. Родители должны заранее максимально просто и понятно объяснить своему ребенку, что такое детский сад, как он будет туда приходить и что его там ждет, это исключит нежелательную реакцию ребенка на новые условия. Можно рассказать ребенку, что садик- это своего рода работа для маленьких, что там дети проводят определенное время, учатся и играют, а вечером идут домой, такое сравнение поможет ребенку сопоставить ваш распорядок дня и свой, раз мама приходит на работу, а вечером возвращается домой, значит я тоже буду так делать, ребенок будет чувствовать, что он тоже делает что-то важное, тоже «работает». Задача воспитателя научить ребенка доверять ему – говорить о своих нуждах и просить помощи, для ребенка это непривычная ситуация, так как по всем вопросам он обращался к родителям, а теперь должен об этом говорить чужому для него человеку.

Замечательно подойдут для адаптации сюжетно- ролевые и подвижные игры, они помогают детям быстрее познакомиться друг с другом, найти общий язык с воспитателем, узнать распорядок дня в садике.

Воспитатели читают детям сказки, как правило, это вызывает у малышей положительные ассоциации с домом – мама читает сказки перед сном, бабушка показывает картинки в книжке. Сказочный сюжет поможет заинтересовать ребенка и переключить его внимание.

Адаптация – один из важных процессов в жизни ребенка, он помогает ему взрослеть и готовит его к школе, институту, семье. Не нужно относиться к адаптации как к чему-то сложному и страшному, совместная работа воспитателей и родителей поможет ребенку легко приспособиться ко всем изменениям в жизни без вреда для психики и здоровья!