

Консультация для родителей

«Адаптация ребенка в возрасте 1,5-2 лет к детскому саду»

01.12.2022г.

Воспитатель: Павленко Елена Ивановна

Детям раннего возраста особенно тяжело привыкать к условиям дошкольного учреждения. Они ещё слишком привязаны к матери и боятся всего нового, незнакомого. Каждый малыш при посещении детского сада, испытывает трудности во время адаптации – привыкания организма к отличающемуся от раннего опыта жизни.

С первых дней жизни дома ребёнок привыкает к особым правилам – определённый режим сна и бодрствования, виды деятельности, питание, характер взаимоотношений с окружающими, запреты и прочее.

В детском саду поведение и реакции ребёнка меняются – малыш много плачет и раздражается, меньше и реже ест, плохо спит, утрачивает уже приобретённые навыки, часто болеет. Однако подобные симптомы являются закономерной реакцией на новые условия жизни.

Детский сад – это неизведанное пространство, новые лица. Процесс адаптации требует больших затрат психической энергии, физических сил. Поверьте, для малыша настоящее горе, ведь он расстанется с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придёте, ведь еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберёте малыша из сада.

Чтобы облегчить этот процесс, снизить воздействие психотравмирующих факторов, важно заблаговременно подготовить малыша к изменениям, а на протяжении всего периода адаптации оказывать поддержку малышу.

На первом этапе наблюдается максимальная мобилизация детского организма. Малыш постоянно пребывает в возбуждённом, напряжённом состоянии. Он плаксив, нервозен, капризен, истеричен как в стенах дошкольного образовательного учреждения, так и дома, повышается восприимчивость ко всевозможным инфекциям, вирусам.

Но постепенно негативные проявления заметно снижаются, малыш постепенно приспосабливается к изменившимся условиям жизни. Отмечается уменьшение возбудимости, нервозности, улучшение аппетита и сна. Однако вероятно возобновление негативных эмоций – истерики, плаксивость, нежелание расставаться с родителями.

Но и это со временем проходит. Малыш успешно находит способы взаимодействия с воспитателем и сверстниками, активно начинает осваивать новые навыки.

Адаптации невозможно избежать – это естественная реакция организма на изменившиеся условия. Одни дети успешно справляются со стрессом за несколько недель, другие пребывают в эмоциональном напряжении несколько месяцев.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Многие родители начинают жить по режиму детского сада задолго до первого дня пребывания в нём:

ранний подъём;

похожее меню;

обеденный сон;

знакомство с разными видами деятельности;

организация взаимодействия со сверстниками (например, на игровой площадке).

Плюс такого подхода заключается в том, что ребёнок заранее, постепенно привыкает к альтернативной реальности. Он понимает, что дом и мама, знакомые игрушки – это не единственное, что есть в этом мире. Малыш с готовностью начинает проявлять познавательный интерес в ненавязчивой обстановке.

РЕЖИМ ПОСЕЩЕНИЯ

Некоторые родители предпочитают вводить малыша в новую среду постепенно – ходить пару раз в неделю по несколько часов. С одной стороны, ребёнок так будет чувствовать себя комфортно, с другой – появится капризность, нежелание соблюдать правила, режим, любые требования, противоречащие собственному желанию.

Другие взрослые предпочитают поместить малыша в ясли сразу на весь день, водить его в дошкольное учреждение систематически, без пропусков и прогулов по уважительной причине.

Безусловно, такие действия сократят период адаптации, но и могут нанести непоправимый вред психическому здоровью ребёнка.

При выборе той или иной стратегии поведения следует опираться на индивидуальные особенности малыша. Если ребёнок энергичен и активен, с воодушевлением познаёт окружающий мир, имеет опыт общения со сверстниками, гиперопека ни к чему.

Если же малыш отличается замкнутостью, сторонится всего нового, чрезмерно привязан к матери, то к процессу адаптации стоит подойти с пониманием и сделать всё, чтобы малышу было максимально комфортно и спокойно.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВЗРОСЛЫМ?

И воспитатель, и родитель могут поспособствовать благоприятному протеканию адаптации к детскому саду. Соответствующая помощь, поддержка способны облегчить психоэмоциональное состояние ребёнка.

Основная задача родителя – заранее подготовить малыша к посещению детского сада. Нельзя помещать ребёнка в незнакомую среду просто так, без предварительной подготовки.

Само пребывание в дошкольном учреждении лучше начинать с нескольких часов и увеличивать это время впоследствии постепенно.

Родителям рекомендуется обучить малыша всем правилам личной гигиены дома. Так ему будет проще привыкнуть к требованиям воспитателя.

Целесообразно выработать и определённый режим питания, отказаться от перекусов, а также привить навыки пользования столовыми приборами.

Дневной сон – неотъемлемая часть подготовки к посещению детского сада, к этому тоже придётся привыкнуть. В яслях малыши спят, потому что их досуг динамичен, насыщен, разнообразен. Если ребёнок отказывается от дневного сна дома, следует более ответственно отнестись к организации свободного времени.

Одежда и обувь должны быть удобными, практичными и безопасными. Движения не должны быть стеснены, а при необходимости ребёнок должен самостоятельно уметь обслуживать себя – поэтому лучше отказаться от сложной шнуровки, застёжек и креплений.

Следует разрешать брать с собой в ясли только те игрушки, которыми он готов поделиться, которые не жалко испортить или потерять.

Воспитатель также играет важную роль в процессе адаптации ребёнка. Качество взаимодействия с малышом и с родителями влияет на то, как в целом пойдёт весь процесс и как быстро он закончится.

ПРИЗНАКИ УСПЕШНОГО ПРИВЫКАНИЯ

Об успешном завершении адаптации можно судить по поведению и самочувствию ребёнка. Малыши перестают болеть, отказываться от еды, хорошо спят, активно взаимодействуют со сверстниками, открыто, без стеснения обращаются за помощью к воспитателю.

ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ

Главная ошибка родителей при переходе в дошкольное учреждение – это попытки воздействовать на ребёнка, не обращая внимание на явную демонстрацию негативных

реакций. Многих детей приводят в сад буквально насильно – в слезах и истерике. Для ребёнка такие обстоятельства становятся психотравмирующими.

Большинство родителей серьёзно загружены по работе, но это не повод проявлять незаинтересованность, не общаться с ребёнком по дороге домой, не спрашивать о проведённом в саду дне.

Малышам хочется и нужно:

делиться эмоциями;

опытом;

получать одобрение со стороны.

Особенности привыкания зависят от индивидуально-личностных качеств ребёнка. Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проникательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!