

Мамочка, не волнуйся! Или Я иду в детский сад



Адаптация ребенка к ДОУ

Педагог-психолог Хмелева М.М.

Адаптация – это приспособление или привыкание организма к новой обстановке



«Мы играем только вместе»

Мама является проводником и защитником ребенка. Она побуждает его включаться в новые виды деятельности и сама активно играет во все игры.

На данном этапе мама и ребенок - единое целое. Они играют или рисуют в четыре руки, танцуют или бегают в паре.

В свободной деятельности мама сопровождает ребенка, следуя его интересам, знакомит его с играми и игрушками в группе, сопровождает в туалет, одевает, раздевает и т.д.



«Я играю сам, но ты будь рядом»

Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет опасности. Игры и игрушки вызывают у него интерес. Любознательность и активность побуждают его отходить от мамы на безопасное расстояние. Она все еще является опорой и защитой.

Малыш постоянно возвращается к ней, оглядывается на нее. Это лишь первые пробы на самостоятельность. В этот период важно научить маму одновременно отпускать ребенка, следить за его безопасностью и своевременно откликаться на его призывы.

Постепенно ребенок добровольно включается в игры с педагогом, другими детьми, чужими родителями.



«Иди, я немножко поиграю один»

Рано или поздно наступает момент, когда малыш начинает проявлять стремление к самостоятельной игре. Он просит маму остаться на стульчике в стороне, играет с педагогом и другими детьми, хорошо ориентируется в окружающей обстановке. У него появляются любимые игры и игрушки, он запоминает необходимые правила.

Теперь можно предложить маме подождать ребенка в раздевалке. Но она обязательно должна предупредить его о том, что ненадолго отлучится. И если ребенок согласен на это, она может ненадолго уйти.

Важно обратить внимание ребенка на момент возвращения мамы. При этом нужно обязательно сказать, что мама не обманула малыша, она действительно отлучилась только на некоторое время и вернулась. Постепенно время отсутствия можно увеличивать.



«Мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя»

На этом этапе ребенок, собираясь в ясли, уже знает, что будет находиться в группе без мамы и согласен на это. Он легко ориентируется в группе, активен в общении, обращается к чужим родителям. Это завершающий этап в процессе становления психологической автономности ребенка.

Далее необходимо время для ее укрепления, для чего важна стабильность в работе группы. Она заключается в том, что с детьми всегда общается знакомый педагог, последовательность видов деятельности остается неизменной.



Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям

- ❖ *Строгий режим дня*
- ❖ *Отсутствие родителей в течение 9 и более часов*
- ❖ *Новые требования к поведению*
- ❖ *Постоянный контакт со сверстниками*
- ❖ *Новое помещение*
- ❖ *Другой стиль общения*



КРИЗИС

невротические реакции, такие, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия

Степени адаптации

Лёгкая

Средняя

Тяжелая





Легкая адаптация

Сдвиги нормализуются в течении 10-15 дней.

Здоровье. В период адаптации заболевания не более одного раза сроком на 10 дней.

Аппетит. В первые дни может быть снижен. Затем нормализуется.

Сон. В первую неделю возможны проблемы с засыпанием. Сон может быть непродолжительным. К 20 дню сон нормализуется.

Настроение. Настроение бодрое, заинтересованное может сочетаться с утренним плачем. Преобладает спокойное эмоциональное состояние, однако оно нестабильно.

Поведение. В первые дни возможно проявление пассивно разрушительной активности, направленное на выход из ситуации.



Средняя адаптация

Сдвиги нормализуются в течении месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса.

Здоровье. Заболевают не более двух раз за этот период сроком до 10 дней. Может снизиться вес, появиться тени под глазами, бледность. Восстановление происходит через 20-40 дней.

Аппетит. Снижается. В первые дни возникают отказы от еды. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней

Сон. Ребенок плохо засыпает. Сон короткий. Вскрикивает во сне. Просыпается со слезами. Сон восстанавливается через 20-40 дней.

Настроение. Наблюдается подавленность, напряженность. Быстрый переход к отрицательным эмоциям, частый плач, заторможенность. Обычно к 20 дню состояние нормализуется.

Поведение. Отсутствие активности. В дальнейшем активность избирательна. Ребенок не пользуется приобретенными навыками



Тяжелая адаптация

Длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое так и психическое истощение организма.

Здоровье. Часто болеют, более трех раз за период. Проявляются признаки невротических реакций. Возможны нарушения стула, мочеиспускания, невротическая рвота.

Аппетит. Снижается. Стойкий отказ от еды. С трудом привыкает к новой пище. Может отказываться от самостоятельного приема пищи. Аппетит восстанавливается к 60 дню.

Сон. Ребенок плохо засыпает. Сон короткий. Вскрикивает во сне. Просыпается со слезами. Сон восстанавливается примерно к 60 дню.

Настроение. Тихий плач, хныканье, страх, ступорозное состояние. Настроение безучастное, много и длительно плачет.

Поведение. Пассивное поведение. Активность отсутствует. Частое отрицание любой деятельности.

Как чувствует себя ребенок, начинающий посещать детский сад?

Слова одной мамы : «Мой ребенок стал вести себя так, будто снова стал маленьким. Почти разучился говорить. По любому поводу истерики. Снова стали мокрыми штанишки. Ничего не ест и плохо спит. Пуглив, как никогда, боится даже своей тени ... не хочет ходить в детский сад. Каждый день имеет отговорки. Расстается с плачем и т.д. Так ведет себя ребенок в период адаптации к детскому саду.

Как видит эту ситуацию ребенок? Мама предала меня. Взяла и «обменяла» на работу, работа ей важнее, чем я!!! Для ребенка – это самое ужасное, что может быть!

Острая фаза адаптационного периода длится 1 месяц.

Подострая – от 3-х до 5-ти месяцев.

Фаза компенсации – к концу учебного года.

Если за это время ребенок не адаптировался , то у ребенка прослеживаются признаки дезадаптации к детскому саду.



Навыки самообслуживания ребенка в ДОУ

1. Ходить на горшок или унитаз

2. Самостоятельно кушать

3. Самостоятельно одеваться и обуваться

4. Имеет представление о нормах поведения – понимать запреты, слушать взрослых, соблюдать дисциплину

5. Уметь находиться в помещении определенное время:

- без близких, но с взрослыми
- без взрослых, но со сверстниками
- одному

6. Уметь играть и общаться с детьми



**Факторы, от
которых зависит
течение
адаптационного
периода**

Возраст

Состояние здоровья

**Умение общаться со
взрослыми и сверстниками**

**Сформированность
предметной и игровой
деятельности**

**Приближённость домашнего
режима к режиму детского сада**



Трудности в привыкании к детскому саду

- *Нарушения режима дня*
- *Отсутствие элементарных навыков самообслуживания*
- *Отсутствие речи*
- *Отсутствие навыков общения со сверстниками и взрослыми*

- Занимайтесь со своим ребёнком, т.е. **учите его самостоятельно обслуживать себя:** одеваться, раздеваться, есть, пользоваться горшком, но никак не памперсами

- **Придерживайтесь дома того же режима дня, что и в детском саду,** хотя бы на момент привыкания ребёнка к дошкольному учреждению

- **Настраивайте ребёнка на детский сад только положительно,** чтобы не было проблем при расставании с родителями по утрам



Сроки и продолжительность адаптационного периода



**Длительность
адаптации**

7-10 дней

2 недели

месяц

*Полгода,
год*



Адаптационный период считается законченным, если ребёнок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками



Если родителям удалось сформировать у ребёнка **навыки самообслуживания, научить играть, общаться со сверстниками**, если домашний режим дня малыша совпадает с детсадовским и наметился **эмоциональный контакт ребёнка с воспитателем**, то адаптационный период будет безболезненным и коротким



Как родители могут помочь своему ребёнку в период адаптации к ДОУ

- ❖ По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним
- ❖ Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в игру
- ❖ Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки», «попрыгаем, как зайчики»
- ❖ Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего
- ❖ Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребёнок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребёнка от себя
- ❖ Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий

Что делать, если...

...Ребёнок начал ходить в детский сад:

Установите тесный контакт с работниками детского сада

Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно

Не оставляйте ребёнка в саду более чем на 8 часов

Поддерживайте дома спокойную обстановку
Не перегружайте ребёнка новой информацией

...Ребёнок плачет при расставании с родителями:

Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду

Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего недовольства

Дайте ребёнку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет

Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу

❖ Любимый родитель должен помнить, что основная ответственность за успешность адаптации лежит на нем

❖ Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к ДОУ, не жалейте времени на общение с ребенком, поощряйте посещение детского сада ребенком

❖ Помните, что детский сад - это первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе



Признаки дезадаптации ребенка

Сон. Это первое, на чем может сказаться эмоциональная и психологическая перегрузка ребенка, посещающего детский сад.

- ❖ Ребенок может начать просыпаться среди ночи, плакать, не просыпаясь, говорить во сне.
- ❖ Ребенок, который раньше вставал среди ночи и писал на горшок, может начать писаться в кровать.
- ❖ Может измениться ритуал отхождения ко сну: из спокойного и самостоятельного может стать длительным, требующим присутствия родителей



Признаки дезадаптации ребенка

Одним из неявных, но очень важным признаком дезадаптации является изменение взгляда и мимики ребенка, его осанки и манеры двигаться



Частые респираторные заболевания и обострение хронических заболеваний - один из самых распространенных признаков того, что нагрузка при посещении ребенком детского сада ему не по силам



Совместная работа ДООУ и семьи

- ❖ Процесс перехода ребенка из семьи в детское дошкольное учреждение сложен и для самого малыша и для родителей. Ребенку предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык в семье. А это совсем не просто. **Возникает необходимость преодоления психологических преград.**
- ❖ **Совместная работа родителей и воспитателей дает свои положительные результаты даже при тяжелой адаптации облегчает его привыкание к новым условиям**





Мамины тревоги

Наибольшую силу беспокойности вызывает:

**Не сформированность
самообслуживания**

Плохой аппетит

**Агрессия, капризы,
упрямство – консультации
психолога**





Рекомендации родителям

Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет (если он достаточно большой, предоставьте этот выбор ему) и какие вещи он возьмет в качестве запасных

Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома

Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей и родителями других детей

Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов на случай, если вы срочно понадобится

Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана



Рекомендации родителям

Часто ребенок из всех воспитательниц выбирает одну и в ней видит временную замену маме. Постарайтесь выяснить, кому именно он оказывает предпочтение, и общайтесь с ней как можно больше – тогда вам удастся услышать массу милых подробностей о своей крохе

Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит начинать! Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения

Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания

Рекомендации родителям

Как справиться с этим состоянием?

- Во-первых, будьте уверены и последовательны в своем решении
- Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги
- Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к детскому садику и потом не хотели оттуда уходить
- Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада



Напутствие любящим папам и мамам

Мудрые папы и мамы!

Период адаптации не самый легкий в Вашей жизни и жизни вашего малыша. Вы наверняка будете волноваться, а он наверняка будет скучать по маме. Со временем все наладится. И в Ваших силах позаботиться о том, чтобы первая дорожка Вашего крохи не была чересчур ухабистой.

**И в заключении хочется пожелать Вам удачи
и педагогической грамотности!**



Спасибо за внимание!

