

Адаптация детей к дошкольному образовательному учреждению. Советы педагога-психолога

Цель: помощь в адаптации детей к дошкольному образовательному учреждению, повышение психолого-педагогической компетентности родителей и педагогов.

Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Ребенку приходится адаптироваться, приспосабливаться к другим условиям.

Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Для малыша детский сад - это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. В детском саду ребенка приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна.

Большинство детей на эти изменения реагируют плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать. У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния. К таким нарушениям относят:

- нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание)
- нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый)
- меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

- повышение температуры тела
- изменения характера стула
- нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, его речь затормаживается и др.)

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям.

I этап адаптации - подготовительный.

Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. За это время необходимо сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно привыкнуть к новым для него условиям.

Советы родителям

- Каждый день оставляйте время на беседы с ребёнком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети гуляют и играют, маме надо заняться делами семьи). Ещё до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в детском саду, что там делают дети и кто такие воспитатели. Почитайте стихи, детские истории о детском саде, покажите картинки.
- Заранее спланируйте прогулки на территорию детского сада. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребёнка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.
- Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям.
- Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тётке. Научите ребёнка, как обращаться к воспитателю, как правильно говорить о своих потребностях.
- Поиграйте с ребёнком дома в игру «детский сад». Создайте несколько типичных

ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе, подскажите варианты реагирования на них. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.

- Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму ДОО.

- Обучайте ребенка навыкам самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, самостоятельно одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии.

С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подросток и готовится ходить в детский сад.

Анкета поможет родителям самостоятельно определить готовность поступления ребенка в ДОО.

1. Какое настроение преобладает у ребенка в последнее время в домашней обстановке:

- бодрое, уравновешенное (3 балла);

- неустойчивое (2 балла);

- подавленное (1 балл).

2. Как Ваш ребенок засыпает:

- быстро, спокойно - до 10 мин (3 балла);

- долго не засыпает (2 балла);

- беспокойно (1 балл).

3. Используете ли Вы дополнительное воздействие при засыпании ребенка (укачивание, колыбельные и пр.):

- да (1 балл);

- нет (3 балла).

4. Какова продолжительность дневного сна ребенка:

- 2 ч (3 балла);

- 1 ч (1 балл).

5. Какой аппетит у Вашего ребенка:

- хороший (4 балла);

- избирательный (3 балла);

- неустойчивый (2 балла);

- плохой (1 балл).

6. Как относится Ваш ребенок к высаживанию на горшок:

- положительно (3 балла);

- отрицательно (1 балл).

7. Просится ли Ваш ребенок на горшок:

- да (3 балла);

- нет, но бывает сухой (2 балла);

- нет, и ходит мокрый (1 балл).

8. Есть ли у Вашего ребенка отрицательные привычки (сосет пустышку или палец, раскачивается, другое):

- да (1 балл);

- нет (3 балла).

9. Интересуется ли ребенок игрушками, предметами дома и в новой обстановке:

- да (3 балла);

- иногда (2 балла);

- нет (1 балл).

10. Проявляет ли ребенок интерес к действиям взрослых:

- да (3 балла);

- иногда (2 балла);

- нет (1 балл).

11. Как Ваш ребенок играет:
- умеет играть самостоятельно (3 балла);
 - не всегда (2 балла);
 - не играет сам (1 балл).
12. Какие взаимоотношения со взрослыми:
- легко идет на контакт (3 балла);
 - избирательно (2 балла);
 - трудно (1 балл).
13. Какие взаимоотношения с детьми:
- легко идет на контакт (3 балла);
 - избирательно (2 балла);
 - трудно (1 балл).
14. Как относится к занятиям - внимателен, усидчив, активен:
- да (3 балла);
 - не всегда (2 балла);
 - нет (1 балл).
15. Есть ли у ребенка уверенность в себе:
- есть (3 балла);
 - не всегда (2 балла);
 - нет (1 балл).
16. Есть ли у ребенка опыт разлуки с близкими:
- перенес разлуку легко (3 балла);
 - тяжело (1 балл).
17. Есть ли у ребенка особенная привязанность к кому-либо из взрослых:
- есть (1 балл);
 - нет (3 балла).

Подсчитайте кол-во баллов

Результаты:

40-55 баллов - готов к поступлению в ДООУ;

24-39 баллов - условно готов;

16-23 балла - не готов.

II этап адаптации - основной.

Советы родителям:

- Начните водить ребенка в детский сад за 2 месяца до выхода мамы на работу, так как ребёнок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца.
- Первое время приводите ребенка на 2-3 часа.
- Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для детей, поэтому в первые дни пребывания ребенка в детском саду не оставляйте его на сон и прием пищи.
- Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.
- В период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.
- Тщательно одевайте ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.
- Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой), а также ритуал встречи.

- Не обманывайте ребенка, забирайте домой в то время, как пообещали. Чтобы ребенку было легче понять время Вашего прихода, перечислите режимные моменты, после

которых Вы придете.

- В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка, повторяйте все виды деятельности, которым малыш уже обучился.
- В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, поэтому на время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра, больше гуляйте с ним.
- Будьте терпимее к его капризам, «не пугайте», не наказывайте детским садом.
- С началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Уделяйте ребенку больше своего времени, обнимайте, играйте вместе, каждый день читайте малышу.
- Игры с водой обладают успокаивающим эффектом, поэтому пусть малыш перед сном наливает и переливает теплую воду из одних пластмассовых сосудов в другие.
- Давайте выход эмоциональному напряжению – можно бросать шарики в корзину, рвать газету.

- Каждый раз после прихода из детского сада спрашивайте ребёнка о том, как прошёл день, что интересного с ним произошло. Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к дошкольному учреждению.
- Если ребенок категорически отказывается идти в детский сад, то желательно дать ему пару дней отдыха. Всё это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.
- Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству.
- Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребёнка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребёнке.

Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители, поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу. Необходимое условие успешного протекания этого периода — отказ от чувства вины. Если у вас есть хоть малейшие колебания, ребенок их «уловит», и ему будет еще труднее расстаться с вами.

Степени адаптации

Легкая адаптация: за 20-30 дней;

Средняя адаптация: за 30-40 дней

Тяжелая адаптация: от 2 до 6 месяцев

Очень тяжелая адаптация: около полугода и более.

Длительность адаптации зависит от индивидуальных особенностей каждого малыша, от правильного подхода взрослых к привыканию детей. Если ребенок активен, коммуникабелен, любознателен, его адаптация проходит сравнительно легко и быстро. Другой малыш медлителен, шум и громкие разговоры раздражают его, он не умеет сам есть, раздеваться. Такому ребенку необходим более длительный срок адаптации.

Адаптационный период считается законченным, если:

- Ребенок ест с аппетитом;
- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Эмоционально общается с окружающими.
- Играет.

Проблемы адаптации ребенка в садике могут возобновиться после праздников, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств. В этом случае необходимо

проявлять гибкость, в особо сложных ситуациях можно вновь сократить время пребывания ребенка в детском саду либо в течение какого-то времени по договоренности с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.

Помните, что важны терпение, последовательность и понимание!