

Разработка консультации для родителей на тему:

«Адаптация к детскому саду»



Разработчик: педагог-психолог Ширман Е.В.

2019

Тема: «Адаптация к детскому саду»

Цель: познакомить с трудностями адаптации ребенка к детскому саду и дать рекомендации по данной теме

Форма проведения:

- индивидуальная,
- групповая.

План проведения консультации:

- Степени тяжести прохождения адаптации.
- Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода.
- Причины тяжелой адаптации к условиям детского сада.
- Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к условиям детского сада.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация –лат. «приспосаблию» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях : физиологическом, социальном, психологическом. Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Различают следующие степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

- Легкая адаптация: временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней); аппетита (норма по истечении 10 дней), неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20-30 дней;
- Средняя адаптация: все нарушения выражены более и длительно : сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней, ориентировочная деятельность (20 дней), речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней), двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней.

- Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения).
- Очень тяжелая адаптация: около полугода и более. Встает вопрос, – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок.
Однако как бы ни готовили ребенка к детскому саду, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода.

- Возраст.
- Состояние здоровья.
- Уровень развития
- Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
- Сформированность предметной и игровой деятельности
- Приближенность домашнего режима к режиму детского сада

Причины тяжелой адаптации к условиям детского сада:

- Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
- Наличие у ребенка своеобразных привычек.
- Неумение занять себя игрушкой.
- Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
- Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к детскому саду:

1. По возможности расширить круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.
3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем как воробушки, попрыгаем как зайчики».

4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть, кто плачет.
5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок 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 ребенка от себя.
6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

Рекомендации для родителей по данной теме:

1. Необходимо знать, что к моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:
 - самостоятельно садиться на стул;
 - пользоваться ложкой;
 - самостоятельно пить из чашки;
 - активно участвовать в одевании, умывании.
2. Наглядным примером для своего ребёнка являются прежде всего сами родители.
3. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны.
4. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный.
5. Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах : мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно.
6. Нужно соизмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребенка.
7. Важно также постоянно поощрять ребенка, давать положительную оценку .
8. В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.
9. Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим , окружающие взрослые, дети, обстановка, пища – воспитатели стараются по возможности создать хоть некоторые условия, схожими с домашними (например, посидеть с ребенком перед сном на кровати, попросить убрать игрушки, поиграть в лото).

10. Ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще.

Вывод: помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома, читайте, играйте, смотрите вместе мультики, делайте домашнюю работу. Подчеркивайте, каким большим и умелым стал ваш малыш, как пошел в детский сад, каким он стал сильным, смелым и умным, как многому он учится каждый день в детском саду. Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны. И, скорее всего, стресса, связанного с поступлением в детский сад, удастся избежать.