

Консультация для родителей

Тяжелая адаптация к детскому саду, как справиться?

Подготовила: воспитатель Ясевич Н.Н.

Иногда привыкание к детскому саду растягивается на долгие недели. Родители в растерянности, ребёнок в слезах, кажется, только воспитателю удаётся сохранить спокойствие и разрешить все их страхи и тревоги.

Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям. Ребенок должен быть готов к тому уровню общения, который задает атмосфера детского сада.

Начинайте привыкание до того, как ребёнок начнёт ходить в сад

Обязательным этапом подготовки ребенка является гигиеническое обучение родителей.

Родители должны знать о важности постепенного и заблаговременного (хотя бы за 2–3 недели до поступления) перевода ребенка на режим дня, аналогичный режиму ДООУ, введения в рацион питания блюд и продуктов, используемых там. Так ребёнку будет гораздо проще привыкнуть к детскому саду. На этапе привыкания придерживайтесь нового режима и в выходные.

Ни в коем случае не обсуждайте при ребенке волнующие вас проблемы ,связанные с детским садом.

Заранее рассказывайте, как здорово в садике, как много там всего интересного. Играйте в детский сад, используя любимые игрушки ребёнка. Это будет подогрывать его интерес.

Не показывайте ему ,что вы волнуетесь, боитесь или в чем-то не уверены. Дети в этом возрасте очень чувствительны к малейшим изменениям нашего настроения и заметят тревогу ,особенно беспокойствие матери, как бы она не старалась скрыть свое состояние за улыбкой или словами.

Если есть возможность, посещайте разные дополнительные занятия в том садике, в который планируете пойти. Ребёнок начнёт привыкать к обстановке, научится действовать самостоятельно и будет потихоньку отпускать родителей.

Первые недели в саду

В самый первый день постарайтесь оставаться спокойными, дети хорошо чувствуют родительскую тревогу. Настраивайтесь на радостное событие.

Время в саду нужно увеличивать постепенно. Самая общая схема может выглядеть примерно так:

1-2 неделя — ребёнок остается до обеда;

2-3 неделя — ребёнок остается на сон;

3-4 неделя — ребёнок остается на полный день.

В зависимости от особенностей ребёнка, весь процесс может либо ускориться, либо, наоборот, замедлиться.

Существует три вида адаптации к детскому саду: легкая, средняя и тяжелая.

Адаптация средней тяжести - это означает, что ребенок, может несколько раз заболеть, прерывая процесс привыкания к садику. Но болеют такие детки легко, без осложнений. И периоды выхода в садик постоянно сокращаются, и со временем всё стабилизируется.

Легкая форма адаптации у детей занимает 1-2 недели. Они не болеют, прекрасно адаптируются в новом коллективе, с радостью и удовольствием посещают детский сад.

Протяжнее всех -тяжелая адаптация к детскому саду. Эта вызвана, в первую очередь, возникновением стресса. Стрессогенными являются: разлука с матерью, новая обстановка, незнакомые взрослые и сверстники, непривычный распорядок дня, ограничения поведения, необходимость выполнения требований, соблюдения правил.

В таких случаях, первые один-два месяца снизьте нагрузку на нервную систему: сократите походы в театр, цирк, кино и гости. Обеспечьте ребёнку максимально спокойную и стабильную обстановку, сейчас у него и так уходит много сил.

Тяжелой адаптации к детскому саду также способствует кризис трех лет. Малыш становится личностью и пытается, путем скандалов и криков, в полный голос заявить о себе, отстаивать свое право на взрослость.

В это время психика и так ослаблена и ребенок нуждается в большой любви и заботе.

Будьте готовы к капризам, пониженной или повышенной активности. Это нормально, ребёнок сильно устаёт от привыкания к новому распорядку жизни. В это время могут обостриться некоторые поведенческие особенности, или появиться несвойственные ему реакции.

В первое время с ребёнком должен оставаться кто-то из близких. Адаптация и постепенное отделение от «своего» взрослого — это очень тонкий,

индивидуальный процесс. Здесь нет готовых схем. В новой, незнакомой ситуации ребенок в присутствии матери активно исследует окружающее, расстраивается, когда она уходит, радуется, когда возвращается, контакт с ней помогает ребенку преодолеть стресс. Если мама рядом,

малыш проявляет интерес и дружелюбие к незнакомому человеку, без страха вступает с ним в контакт.

Как можно быстрее обозначьте границы: помещение группы — это территория детей и воспитателей. Родители могут находиться в раздевалке, и первое время ребёнок может выходить к ним столько, сколько ему нужно. Он постепенно будет включаться во всё, что происходит в группе. Некоторые дети легко отпускают родителей в первый же день, а другие неделю держат близкого взрослого в раздевалке сада.

Когда оставляете ребёнка в саду, называйте точное время своего возвращения. Заранее обсуждайте свой уход и говорите, что будете делать (поедете по делам, на работу, в магазин). И постарайтесь ни в коем случае не опаздывать. Постарайтесь спланировать свое время так, чтобы в первую неделю посещения детского сада ребенок не оставался там более чем на 2-3 часа.

Будьте готовы к слезам при расставании. Слезы при расставании — это нормально, и практически все дети через это проходят. Когда нахождение в группе ещё не стало привычным, дети выражают слезами грусть от ухода родителей.

Не затягивайте прощание и с самого первого дня придумайте свой ритуал.

Например, целуйте, обнимайте, говорите, когда придёте, машите рукой и уходите. Если ребёнок капризничает, избегайте критики, угроз и шантажа, будьте спокойны.

Готовьте ему к временной разлуке с вами и давайте ему понять, что он уже такой взрослый.

Взрослые тоже испытывают дискомфорт от нового коллектива на работе или во время переезда. Просто они научились контролировать свои эмоции, а дети выражают их слезами.

Слёзы при расставании могут быть очень долго — месяц или больше. Самым важным показателем будет то, как после вашего ухода ребёнок чувствует себя в группе. Хорошо, когда такие моменты отслеживает воспитатель. И если ваш ребёнок через 15 минут уже весело играет, значит процесс привыкания идет как надо.

Постарайтесь первые один-два месяца ходить в сад постоянно. Если посещать его через раз, давать ребёнку время «на отдых», то адаптация будет идти тяжелее и медленнее. Конечно, это не касается моментов, когда ребёнок заболел. Когда ребенок отделяется от семьи и идет в детский сад, жизнь и взрослых и детей значительно меняется. Потребуется какое-то время для того, чтобы семья приспособилась к новым жизненным обстоятельствам.

Как правильно забирать из детского сада

Обязательно хвалите ребёнка за то, что он стал взрослым и ходит в садик. Интересуйтесь, как прошёл день. Рассказывайте о своих делах. Вы будете знать настроение ребёнка и продемонстрируете, как изменился его социальный статус. У него теперь тоже есть свои «дела». Акцентируйте внимание на положительных и интересных моментах в саду.

Будьте готовы отпустить своего ребёнка и предоставить ему новый уровень самостоятельности. Сложности с адаптацией бывают из-за нежелания или страха родителей отпустить ребёнка от себя. Взрослым надо осознать, что детский сад — это совсем не страшно. Ребёнку важно научиться взаимодействовать с другими самостоятельно.

Ищите хорошие моменты. Думайте о том, как много хорошего вы делаете для ребенка.