

ВАШ МАЛЫШ ИДЕТ В ДЕТСКИЙ САД?

С точки зрения социологии, психологии и педагогики детский сад рассматривается как положительный фактор, способствующий полноценному развитию ребенка и его правильному воспитанию. Коллективная жизнь учит ребенка общению со сверстниками и взрослыми, благодаря чему со временем ему проще будет учиться в школе и строить отношения с руководством и коллегами по работе.



Для многих детей приход в детский сад - это первый сильный стресс в их жизни. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций (динамического стереотипа) крохи, необходимость устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

Адаптация к дошкольному учреждению - сложный период, как для детей, так и для взрослых: родителей, педагогов.

Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения взрослым необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, позитивное отношение к нему.

Различают три степени тяжести прохождения адаптационного периода:

Лёгкая адаптация

Сдвиги нормализуются в течение 10-15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе. Болеет не чаще обычного.

Физиологические критерии:

Здоровье

В период адаптации - заболевание не более одного раза сроком на 10 дней.

Аппетит

В первые дни может быть снижен, затем нормализуется. Отказа от еды не наблюдается.

Сон

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

Психозмоциональные критерии:

Эмоциональный фон

Настроение бодрое, заинтересованное, может сочетаться с утренним плачем. Преобладает спокойное эмоциональное состояние, однако это состояние не стабильно, любой новый раздражитель влечет за собой возврат, как к положительным, так и к отрицательным эмоциональным реакциям.

Поведение

В первые дни возможно проявление пассивно-разрушительной активности, направленное на выход из ситуации - это активный двигательный процесс. Активность ребенка направлена на восприятие и переработку информации. Активность может проявляться как в речевом, так и в действенном плане (смех, голосовые реакции).

Адаптация средней тяжести

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

Физиологические критерии:

Здоровье

Заболевают не более 2 раз за этот период сроком до 10 дней. Возможны изменения вегетативной нервной системы. Может снизиться вес, могут появиться тени под глазами, бледность, потливость. Восстановление происходит через 20-40 дней.

Аппетит

Аппетит снижается. В первые дни возникает отказ 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.

Психозомоциональные критерии:

Эмоциональный фон

Наблюдается подавленность, напряженность, пассивное подчинение. Быстрый переход к отрицательным эмоциям, частый плач, или, наоборот, заторможенность. Постепенно, обычно к 20 дню, эмоциональное состояние нормализуется.

Поведение

Отсутствие активности. В дальнейшем активность избирательна. Возможен отказ от участия в деятельности, в игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная и кратковременная, речью может не пользоваться.

Тяжелая адаптация

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

Физиологические критерии:

Здоровье

Часто болеют, более 3 раз за период. Изменение вегетативной нервной системы, появляются признаки невротических реакций. Шелушение кожи, диатез, бледность, потливость, тени под глазами, вес может снижаться. Возможны нарушение стула, бесконтрольный стул, невротическая рвота.

Аппетит

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

Сон

Плохо засыпает, сон короткий, прерывистый. Во время сна наблюдаются всхлипывания, могут вскрикивать во сне. Восстанавливается примерно к 60 дню.

Психозомоциональные критерии:

Эмоциональный фон

Отсутствие активности при стертых отрицательных и эмоциональных реакциях (тихий плач хныканье, страх, ступорозное состояние без попыток активного сопротивления). Настроение безучастное, много и длительно плачет.

Поведение

Пассивное поведение. Активность отсутствует. Часто отрицание любой деятельности.

Чаще всего родители допускают следующие ошибки в адаптации ребенка к детскому саду:

- ✓ утром отводят ребенка в детский сад, оставляя его там плачущего на целый день, а сами благополучно отправляются на работу;
- ✓ прекращают адаптацию сразу же, если ребенок не плакал первый день в детском саду. Малыш вполне хорошо может перенести единоразовое расставание с мамой, но при этом не редкими являются ситуации, когда на третий день в садике ребенок плачет по причине того, что его сразу же оставили на целый день;
- ✓ внезапно уходят, не попрощавшись. У ребенка это может вызвать самый сильный стресс.

Причины того, почему ребенок плачет, не хочет идти в детский сад и устраивает истерики по дороге:

- ✓ малыш просто не высыпается и поднимается с кровати уже без настроения. В этом случае постарайтесь ложиться спать пораньше. Отводите достаточно времени для утреннего пробуждения. Не нужно сразу с кровати одеваться и бежать в детский сад;
- ✓ прежде всего, вы сами должны быть психологически готовы к расставанию. Успокойтесь и не нервничайте - любое ваше внутреннее состояние сразу передается ребенку;
- ✓ наложите вето на домашнее обсуждение будущих детсадовских проблем в присутствии ребенка. Вам кажется, что малыш ничего не слышит? Будьте уверены: не только внимает, но и впитывает, как губка! И пока на подсознательном уровне усваивает: готовится что-то неприятное. Поэтому все разговоры о предстоящих переменах должны вестись в отсутствие ребенка;
- ✓ никогда не пугайте ребенка детским садом. Фразы типа «Не балуйся, а то отправлю в садик!» могут поселить в его душе страх, который потом будет трудно побороть.

Что делать, чтобы ребенок успешно адаптировался к детскому саду?

- ✓ Адаптация ребенка в саду может быть более успешной, если отводить ребенка будет тот член вашей семьи, к кому он эмоционально менее привязан;
- ✓ Разработайте свой собственный ритуал прощания. Например: пусть малыш помашет Вам рукой или пошлет воздушный поцелуй, поцелует и обнимет и др.
- ✓ Придумайте секретный пароль и повторяйте его, оставляя ребенка и возвращаясь за ним вечером. И скажите ему, что всегда думаете о нём, даже в разлуке;
- ✓ Для того, чтобы ребенок комфортно себя чувствовал, первое время он может брать с собой из дома в детский сад игрушку, которой «покажет», где его кровать, стол, какие игрушки есть в группе, знакомит с детьми;
- ✓ Поиграйте с ребенком в детский сад. Пусть куклы будут воспитателями и детьми в детском саду. Покажите ребенку на примере, как может быть весело и интересно в нем;
- ✓ Теперь вы проводите с малышом меньше времени, чем раньше, но важно другое - нежность и тепло ваших взаимоотношений, любовь друг к другу, которую ребенок должен чувствовать всегда.

8 шагов успешной адаптации ребенка к детскому саду!

ШАГ «Первое знакомство»

Познакомьте ребенка с воспитателем, установив дружеский контакт. Знакомя ребенка с новым окружением, направляйте его, поддерживайте, но не занимайте активную позицию.

ШАГ «Доверие»

С первых дней пребывания ребенка в детском саду проводите не большие доброжелательные беседы с воспитателем.

При входе в группу всегда доброжелательно здоровайтесь с воспитателем, называя его по имени, отчеству.

ШАГ «Ритуал»

Заранее продумайте и проговорите с ребенком ритуал прощания. Само расставание должно проходить быстро.

ШАГ «Первые дни»

Ребенок проводит в детском саду не более 2-х часов. Под чутким руководством воспитателя время пребывания ребенка увеличивается до 4-х часов.

Дневной сон осуществляется дома. При условии хорошего самочувствия ребенка в первой половине дня, ребенок остается на сон.

ШАГ «Сон»

После дневного сна в детском саду, когда ребенок проснулся и оделся, появляется родитель. Происходит возвращение домой. Полдник.

ШАГ «Режим»

Установите дома режим дня приближенный к условиям детского сада:

08:00-09:00 – завтрак

10:00 – второй завтрак

10:15-12:00 – прогулка, игры

12:30 – обед

13:00 – 15:00 – сон

15:30 – полдник

Придерживайтесь его даже на выходных.

ШАГ «Самостоятельность»

Научите ребенка:

- самостоятельно обуваться, разуваться и ставить свою обувь на место.
- вешать одежду (кофту, куртку) на свое место. Для этого прикрепите крючки на уровне доступном ребенку.
- складывать, развешивать свою одежду на стульчик. Перед ночным сном готовьте вещи, которые ребенок наденет утром.
- самостоятельно мыть руки: открывать кран, брать мыло, намыливать, смывать, насухо вытирать полотенцем.
- мыть руки до еды, после еды, после прогулки, после посещения туалета.
- кушать самостоятельно и только за столом.
- убирать за собой игрушки.

ШАГ «Полный день»

Пребывание ребенка полный день в детском саду обсуждается и согласовывается с воспитателем.