

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №69 «Уникум» г. Ставрополя

Психолого- педагогический лекторий:

«Первый день — он трудный самый»



Подготовил
педагог-психолог
Твердохлебова О.И.

Ставрополь, 2020

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности родителей по вопросу адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада.

Задачи:

- знакомство и установление доверительных отношений с семьями детей, поступающих в ДОО;
- познакомить родителей с особенностями адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада;
- формировать у родителей представление о значимых факторах облегчения периода адаптации.

Уважаемые родители!

Вот и пришла пора идти в детский сад. Для многих родителей — это шаг в неизвестность: как примут ребенка, понравится ли ему в саду, как долго продлится адаптация?

Вас, уважаемые родители, мы прекрасно понимаем. Ведь вы отдаете свое любимое чадо в руки незнакомым людям. Но и для нас не менее важно, чтобы ваши дети шли с удовольствием в детский сад. Ведь ваши, а теперь, уже и наши дети проводят в саду большую часть времени, чем дома. Для нас очень отрадно, когда ребята идут к нам с большим удовольствием, а порой не хотят уходить домой. Это означает только одно- мы движемся в правильном направлении.

Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

У каждого ребенка есть свой адаптационный период. У одних он проходит незаметно, у других этот период протекает длительно и болезненно.

Конечно, лучшее время для поступления в детский садик – теплое время года. В этот период адаптация протекает более спокойнее.

Приблизительно за месяц, а то и раньше, можно начинать подготавливать ребенка морально – рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не перестараться – не стоит слишком часто акцентировать внимание на

предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.

Еще один совет – до начала посещения садика приобщать ребенка к совместным играм, побольше гулять на детской площадке, приглашать гостей и самим ездить к друзьям. К тому же, почаще нужно отлучаться от ребенка, чтобы он привыкал к тому, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернуться, и это не должно вызывать у него особых потрясений.

К детсадовскому режиму необходимо подготовиться также заблаговременно – обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час – с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше сразу после «Спокойной ночи, малыши!», в 21.00. К этому времени ребенок «созреет» и быстро уснет.

В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском садике. Рекомендации психологов следующие – около недели забирать ребенка из садика до дневного сна, далее (при нормальном состоянии малыша) около недели – сразу после полдника, а уже потом можно оставлять на дневную прогулку. Как правило, в первые дни дети устают как психологически, так и физически, поэтому при возможности хорошо устраивать «разгрузочные от садика» дни – один-два дня в неделю оставаться с ним дома.

Необходимо четко понимать, что каждый ребенок индивидуален, поэтому и процесс адаптации проходит у каждого по-разному.

Несколько рекомендаций для того, чтобы первый день прошел более успешно:

1. Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад. **ПОМНИТЕ!** Тревога и беспокойство родителей передается детям.
2. Отправляйте в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
3. Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.
4. Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера. В первые дни посещения садика не оставляйте его надолго.

5. В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность «импровизировать» обстановку; принести с собой свои игрушки. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и помогает отвлечься ему от расставания с близкими. Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомит там с другими, спрашивайте, то с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкать к садику.

6. Все время объяснять ребёнку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим.

7. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика – неделя дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

8. По выходным хорошо играть в самодельную настольную игру «Дорога от дома к детскому саду» – карта с дорожками и домиками-ориентирами: «Наш дом», «Мамина работа», «Папина работа», «Магазин», «Детский сад». По дороге из дома в сад и обратно требуется запоминать ориентиры и, придя домой, наносить (ставить) их на карту. Ребенок ходит своей фигуркой, родители – своими. Играя в «Дорогу в детский сад» по выходным, малыш не отвлекается от сада, и понедельник не будет казаться ему ужасным днем.

Осложняющим фактором адаптации могут быть и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

Если ребенок – единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и: вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать. Дома следует побольше играть с ним в подвижные эмоциональные игры, поскольку в детском саду ребенок чувствует себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза.

Самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребенку возможность общаться и играть со сверстниками.

Укреплять иммунитет необходимо всем детям без исключения, а тем, кто собирается ходить в садик – тем более. Делать это нужно заблаговременно –

путем закаливания, оздоровления, плавания и принятия витаминов. Приучать ребенка к самообслуживанию родителям также надо до того, как он пойдет в детский сад. Хорошо, если малыш будет уметь самостоятельно кушать, хотя бы частично одеваться-раздеваться и, конечно, ходить на горшок. Одевать ребенка в садик нужно по принципу не «последних тенденций в моде», а удобства и комфорта. По опыту родителей, самой практичной одеждой являются колготы, легкие футболки или рубашки (в зависимости от сезона), сандалии на липучках. С собой обязательно нужно давать запасной комплект (лучше – несколько) одежды в случае «непредвиденных обстоятельств».

Выделяют 3 степени

адаптации детей к условиям детского сада:

-Легкая степень адаптации- при этой степени изменения в поведении ребенка происходят в течение 20-30 дней. Аппетит не изменяется, или незначительно снижается, но постепенно, в течение недели приходит к норме. При этом объем суточной нормы пищи соответствует возрасту. Домашний сон не нарушен, в условиях садика восстанавливается в течение недели. Речевая активность ребенка, его эмоциональное состояние, и общение с детьми обычно нормализуется в течение 15 – 20 дней, но чаще всего раньше. Отношение с взрослыми не нарушено, малыш активен и находится в постоянном движении. Заболевания в этот период возникают редко, и если возникают, то протекают в легкой степени, отсутствует затяжное течение, нет рецидивов и осложнений. Легкая степень адаптации характерна для здоровых деток. Это детки, которые родились здоровыми, практически не болели в первые годы жизни, были выполнены все прививки по календарю. Также таких детей постоянно закаливали родители, они кушают практически все.

-Средняя степень адаптации-такая степень тяжести характерна для деток, которые имеют какие-либо отклонения в состоянии здоровья. Например, если были осложнения в родах – асфиксия, или если малыш родился недоношенным, или часто болел в первые годы жизни. При средней степени тяжести адаптационных процессов нарушения более ярко выражены и более продолжительны. Нормализация сна и аппетита в саду и дома происходит не раньше, чем через 20 – 30 дней. Малыши пока не могут настроить контакт с другими детьми сразу, обычно для этого необходимо время, примерно 20 дней. В течение этого времени пребывания ребенка в группе его эмоциональное состояние не стабильно. Также для этой степени тяжести характерна задержка в двигательной активности, и восстановление происходит лишь через месяц после посещения дошкольного учреждения. Заболеваемость наиболее выражена в первые месяцы, при этом возможны осложнения.

-Тяжелая степень адаптации- эта степень характеризуется длительностью от двух месяцев до полугода, в некоторых случаях даже больше. Кроме того, все проявления ярко выражены, детки заболевают очень быстро в течение первой недели, и заболевание повторяется 4 – 8 и более раз в течение

года. Признаком завершения периода адаптации является хорошее физическое и эмоциональное самочувствие ребенка, его увлеченная игра с игрушками, доброжелательное отношение к воспитателям и сверстникам.

Снижение интенсивности заболеваний происходит только на втором году пребывания в детском садике. Только со второго года детки начинают регулярно посещать детский садик. Кроме биологических факторов, которые влияют на развитие малыша, свое воздействие оказывает и социальная среда.

Единственный совет, который можно дать родителям в этот период – терпение и еще раз терпение. Помните, что маленькому человеку очень тяжело, пытайтесь помочь ему справиться с эмоциями, не провоцируйте его лишней раз, старайтесь сохранять в доме спокойную обстановку.

Главное – помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку. Вы быстро заметите и положительное влияние садика на развитие ребенка. Он станет более самостоятельным, научится есть, одеваться и обуваться самостоятельно, принесет из садика новые слова, новые выражения лица и жесты.

Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого маминого гнездышка.

В добрый путь, малыш!