Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №79 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга

 Условия успешной адаптации ребёнка раннего возраста к дошкольному образовательному учреждению.

 Воспитатель Терехова М.Д.

 Санкт-Петербург

 2021

 Статья

Условия успешной адаптации ребёнка раннего возраста к дошкольному образовательному учреждению.

Адаптация – от латинского «приспособляю»: это сложный процесс приспособления организма. Который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

**С приходом в детский сад у ребёнка начинается новый этап в его жизни. Как правило период адаптация**ребенка к новым социальным условиям протекает подчас очень болезненно. Когда он впервые приходит в детский сад, происходит серьезная перестройка всех его отношений с людьми, ломка привычных форм жизни. Эта резкая смена условий существования может сопровождаться тяжелыми переживаниями, снижением речевой и игровой активности, а нередко сказывается и на здоровье ребенка.

Для ребенка, не посещавшего детское учреждение, непривычно все: отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое количество детей, новый распорядок дня и т.п. Обращение персонала с детьми также резко отличается от того, к которому они привыкли дома. Новая обстановка выводит ребенка из равновесия и нередко вызывает у него бурные реакции.

К детскому саду ребенка нужно готовить: рассказать, что та­кое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: детский сад — это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрос­лыми. В саду все приспособлено для детей.

Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умы­вания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем. В саду дети кушают, занимаются, играют, гуляют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе это тоже было интересно.

Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было инте­ресного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот детский сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло. Нам нужно подготовиться, купить необходимые вещи, выучить имена вос­питателей и правила детского сада.

Необходимо подробно рассказать ребенку о режиме детского сада, что, как, в какой последовательности он будет делать. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что событие происхо­дит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью и как это сделать. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать. Научите ребенка знакомиться с другими деть­ми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки другим детям.

Особое значение в период привыкания ребенка к условиям общественного воспитания имеют и такие факторы, как привычка к режиму, уровень культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и т. д. На это следует обращать постоянное внимание в семье. К концу первого года жизни у ребенка необходимо сформировать умение садиться на стул, самостоятельно пить из чашки. С 1 года 2 месяцев необходимо учить ребенка пользоваться ложкой, есть суп с хлебом, разнообразные блюда, хорошо пережевывать пищу, после еды задвигать свой стул. Ребенок должен активно участвовать в раздевании, умывании.

С 1 года 6 месяцев ребенка надо приучать самостоятельно мыть руки, есть, соблюдая во время еды чистоту, пользоваться салфеткой, снимать расстегнутую и развязанную взрослым одежду, называть предметы одежды.

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

Максимально сократите время переодевания и прощания! (до 3-х минут).

Не целуйтесь и не обнимайтесь с ребёнком по 10-15 минут!

Не уговаривайте малыша извиняющимся тоном! Не говорите о том, что будете скучать, выражайте радость за ребенка: «Тебе так повезло, ты ходишь в садик! Я бы тоже пошла, жаль, взрослым нельзя. Там так интересно!» Будьте тверды, убедительны. Уходите, не оборачиваясь. Ведь у вас – дела, работа, и ребенок об этом прекрасно знает.

Скажите ребенку уверенным, доброжелательным тоном, что вам пора идти. Поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите не оборачиваясь.

Твердо выполняйте обещания!

Не обманывайте ребенка, не подрывайте его веру в самых дорогих и близких людей. Не заставляйте его страдать, плакать, ожидая вас.

Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте, когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

 Если ребёнок не проявляет негативных эмоций, приходя в детский сад, не растягивайте прощание, уходите быстро. Не показывайте ребёнку вашу тревогу за него. Если вы задерживаетесь, ребёнок начнёт жалеть себя.

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощаль­ных знаков, и ему будет проще отпустить вас.

Первые дни ребенка приводят не к завтраку, а к прогулке. И оставлять ребенка без мамы рекомендуется именно на прогулке, поскольку дети на улице чувствуют себя более комфортно, есть много возможностей, чтобы их отвлечь.

Лучше, чтобы, по возможности, приводил малыша в садик кто-то один, будь то мама, бабушка, отец. Так ребёнок быстрее привыкнет к расставанию. Лучше сели это будет член семьи, с которым ребёнок расстаётся легче, чем с другими

Рекомендуем приносить с собой из дома любимую игрушку, которую малыш, если загрустит смог бы прижать к себе и почувствовать себя более спокойно.

В психологически напряженной, стрессовой ситуации помогает переключение на древнюю, сильную пищевую реакцию, поэтому воспитатели стараются чаще предлагать детям попить, поесть сухарики.

Каждый вновь поступивший ребенок находится в центре внимании. Воспитатели спокойно, ласково и подробно объясняют ребенку все происходящее, готовят его к каждому режимному процессу, так как непонятное и неизвестное пугает.

Для каждого ребенка устанавливается индивидуальный режим. Время пребывания увеличивается постепенно в зависимости от привыкания ребенка. Данный вопрос решается совместно врачом, воспитателями и психологом.

Одним из самых сложных моментов в период адаптации является укладывание ребенка на сон, поэтому воспитатели используют такие приемы, как:

- настраивание на сон с помощью колыбельных мелодий

- ласкают ребенка: гладят ручки, ножки, спинку (это обычно нравится детям)

- хороший эффект засыпания дает поглаживание головки ребенка и бровей (рука должна касаться лишь кончиков волос).

Эмоциональное состояние ребенка и его привыкание контролируется с помощью “Листа адаптации”, где отмечаются в контрольные дни 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 8-й, 16–й, 32-й и при необходимости 64-й (по методике К. Печоры) эмоциональное состояние ребенка, аппетит, сон, взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, вид деятельности, который ребенок предпочитает.

Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

Поиграйте с ребёнком дома в игру «Детский сад». Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим Вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале в детский, потом в школьный, а затем уже и взрослый.

Поощряйте ребёнка словесно, если он не плакал. Поговорите с воспитателями о ребёнке. Расспросите ребёнка о проведённом дне.

При первых проявлениях негативных изменений в состоянии ребёнка (нарушении аппетита, сна, снижении интереса к окружающим), его можно подержать дома 2-3 дня, а потом снова привести в детский сад.

В течение периода адаптации вам нужно быть очень осторожными, чтобы у ребёнка не сложилось впечатление, что с его прежней детсадовской жизнью навсегда поконченною

Ребенок привыкнет быстрее, если сможет построить отношения с большим количеством детей и взрослых. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и детьми.

Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддерж­кой к другим людям в вашем присутствии. Будьте снисходительны и терпимы к другим. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом. Теперь вы проводите с ним меньше времени, компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, хвалите его.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом!

Встреча вечером должна быть радостной. Не забудьте: ребенок очень нуждается в вашем внимании и тепле – ведь он целый день был без вас! Несмотря на ваши взрослые проблемы и усталость после работы, хотя бы час в день полностью посвящайте играм и разговорам с ребенком.

Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше, чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду. Если ребенок готовится к детскому саду, семья и воспитатели настроены на сотрудничество, то сложности адаптации будут сведены к минимуму. И через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков. Даже если адаптационный период проходит гладко, ребенок с удовольствием ходит в детский сад, не заболевает в течение 2-3 недель, это не значит, что детский сад не является нагрузкой. Большое количество новой информации, новых условий, даже если они принимаются малышом положительно-это все равно тяжело. Посещение детского сада в течение первых двух месяцев должно происходить в индивидуальном режиме.