

Условия и факторы успешной адаптации детей раннего возраста

Адаптационный период можно условно разделить на несколько этапов:

I этап — подготовительный.

Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад.

Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщиться к новым для него условиям.

Коррекцию необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему ребенка от переутомления. Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, самостоятельно одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций.

II этап – основной.

Главная задача данного этапа — создание положительного образа воспитателя.

Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения. Воспитатель, узнавая ребенка, со слов родителей, сможет найти подход к ребенку значительно быстрее и точнее, а ребенок в свое время начнет доверять воспитателю, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

III этап – заключительный.

Ребенок начинает посещать детский сад по

2-3 часа в день. Затем ребенка оставляют на сон. Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуются настроение, самочувствие ребенка, аппетит, в последнюю очередь – сон.

Как постепенно можно ввести ребенка в детский сад:

- 1, 2 день – на несколько часов. Постарайтесь прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. Находиться с ребенком в группе, кормить его, а тем более укладывать спать не стоит. Ребенок должен знать, что это прерогатива воспитателя.
- 3-6 день - заберите ребенка сразу после обеда, до сна. Лучше прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу. Опоздай вы немного, и крохе придется тревожиться, ожидая маму в пустой группе.
- Со вторника 2-й недели (после выходных, в понедельник, все еще более щадящий график) – малыш уходит домой в полдник.
- И лишь с 3-й недели можно оставлять ребенка на целый день.

Необходимо заранее познакомить с режимом детского сада и максимально приблизить к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приема пищи, характер питания и т. п.) . В период адаптации необходимо быть к ребенку особо внимательными и чуткими.

Прежде чем начать регулярно посещать детский сад, вам следует прийти с ребенком в садик для знакомства с территорией, помещением группы, игрушками, спальней. Не спешите, придите несколько раз. Обсуждайте с ребенком, комментируйте увиденное.

Все дети относятся ко сну, как ко времени, когда они теряют контроль над окружающей действительностью. Поэтому психологи не

рекомендуют в первые 2-3 дня пребывания в детском саду оставлять ребенка на дневной сон.

В дальнейшем же не забудьте из дома принести «мамозаменителя» - любимую мягкую игрушку малыша, с которой он спит, или пижаму, к которой привык кроха, любимую книжку (первое время приносите в сад только уже знакомые вещи и игрушки, покупку нового отложите на потом).

Постоянно оказывайте малышу эмоциональную поддержку и показывайте значимость его нового статуса. Ежедневно расспрашивайте о жизни детского сада. Ваша беседа должна быть эмоционально окрашена. Малышу очень важно знать, что значимые для него взрослые принимают его всерьез, относятся с уважением к его проблемам.

Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой, а также ритуал встречи. По возможности приводить малыша в детский сад должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как обещали.

В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу. С ребенком необходимо чаще гулять на площадке, где много детей. Можно понаблюдать за тем, как он общается со сверстниками, как выходит из конфликтных ситуаций.

Чаще хвалите ребенка, обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами. Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!

Самое главное – это положительный настрой мамы на детский сад, ведь если она будет волноваться, нервничать, считать, что ее малышу будет там плохо и не комфортно, то и ребенок будет бояться этого. Залог успеха адаптации ребенка к детскому саду – это готовность к этому его

родителей. Правильно подготовившись, Вы можете помочь ребенку преодолеть этот сложный период его жизни.

Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад:

- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
- Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
- Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.
- Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.
- Повысить роль закаливающих мероприятий.
- Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.
- Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.
- «Раскрыть секреты» малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.
- Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.
- Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
- Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
- Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый

день.

- Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать ДОУ:

- Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадить его ослабленную нервную систему.
- Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша. Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе. Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 55 общеразвивающего вида».



**Идем в детский сад!
Как облегчить адаптацию?**

**Педагог-психолог:
Никитина Ольга Александровна**

г. Красноярск