

Консультация для родителей

Адаптация ребенка 2-3 лет в детском саду.

Подсознательно в нас укоренилось, что детский сад – одна из ступенек детства, по которым поднимаются в срок, да и возраст малыша, на взгляд родителей, подходящий. К тому же сам ребенок уже хочет играть с другими детьми... Но вот радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре. Может заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура... Ему не мил детский сад и малыш почти неузнаваем, словно его «подменили». «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. И негативные, протекающие на всех уровнях сдвиги в детском организме - важные индикаторы степени влияния на ребенка периода адаптации (приспособления). Организм и душа ребенка - в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре ребенок или в самом деле заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится сам собой, в случае легкой адаптации. Есть еще и промежуточный вариант.

Эмоциональный портрет новичка, поступившего в детский сад.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ: то подавленность и безучастность ко всему, то ребенок напоминает «белку в колесе». Вырываясь из рук воспитателей, мчится к выходу, конфликтуя со всеми на ходу. И вдруг бессильно замолкает, окаменев. Плач - от хныканья до постоянного. В палитру плача входит также и «плач за компанию», которым уже почти адаптированный к саду ребенок поддерживает новичков, пришедших в группу.

СТРАХ: во всем скрытая угроза : от неизвестной обстановки и встречи с новыми детьми, до новых взрослых, а главное, то, что Вы забудете и не придете вечером, чтобы забрать домой... Родительские переживания особенностей нового этапа жизни ребенка, еще более усугубляют страх.

ГНЕВ и рождаемая им агрессия готовы без искры разгореться, будто в ребенке - «пороховая бочка».

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ: немного выражены в те моменты, когда малыш как будто «опьянен» ориентировочной реакцией на «прелесть новизны». Доминирование их, возвещает о завершении у вашего ребенка адаптационного периода. Радость,

улыбка и веселый смех - главные «лекарства» и противовес всем отрицательным эмоциям.

СОЦИАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ: на смену «гордой бес контактности» приходит «компромиссная контактность», что, однако, является инициативой мнимой - выходом из сложившегося положения. Она не направлена на улучшение общения со сверстниками. Если проявить терпение и такт, то в три года малыш способен выбрать повод для контакта. В коммуникабельности ребенка - успех исхода адаптационного процесса.

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ снижается и угасает на фоне стрессовых реакций: нет интереса к игрушкам, не хочется знакомиться со сверстниками и понять, что происходит рядом. «Почемучка» словно в зимней спячке, но когда он проснется, или в конце концов Вы все-таки «разбудите» его посредством положительных эмоций, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.

СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ: почти все давно усвоенные и успешно используемые дома навыки самообслуживания под прессом стресса малыш может «растерять». По мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он вдруг «вспоминает» забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивает новые.

ОСОБЕННОСТИ РЕЧИ: не отвечает на вопросы, затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса. На фоне стресса имеющийся словарный запас скудеет: употребление младенческих или облегченных слов без существительных и прилагательных. Одни глаголы! В ответах на вопросы - «телеграфный стиль». Такая речь - итог тяжелой адаптации.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ: заторможенность или неуправляемая гиперактивность. Не путайте активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка!

СОН: если ребенок и засыпает, а не рыдает на кровати, то сон его беспокойный, прерывается внезапным пробуждением. По мере привыкания он сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

АППЕТИТ у ребенка тем хуже, чем менее благоприятно он адаптируется. «Волчий аппетит» возникает при попытке хоть как-то удовлетворить свои неудовлетворенные потребности.

Нормализация повышенного или пониженного аппетита сигнализирует о том, что отрицательные сдвиги адаптационного периода не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются и все другие показатели описанного нами выше эмоционального портрета.

Тип тяжелой или неблагоприятной адаптации характеризуется потерей в весе или внезапным, без каких-то видимых причин, кратковременным повышением температуры. Стресс разрушает защитные барьеры малыша, извращает ряд важных физиологических реакций, необходимых для поддержки состояния здоровья, и - нет больше защитного панциря, защищающего от всех болезней. От любого дуновения ветерка ребенок заболит, произойдет срыв адаптации, а после срыва ему придется адаптироваться заново. Цепочка «**разлука-страх-стресс-срыв адаптации-болезнь с осложнениями**» повторяется в течение нескольких месяцев. Таких детей желательно не отдавать в три года в детский сад.

Тип легкой адаптации характеризуется привыканием к новой обстановке - в течение полумесяца, а изменения, которые видны в поведении ребенка кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

Промежуточный вариант - средней тяжести течение периода различных адаптационных изменений в детском организме характеризуется сроком адаптации - больше месяца, иногда во время нее возможны заболевания без каких-либо осложнений.

Чем спровоцирован стресс у ребенка в подобной ситуации? Не столько - отрывом от значимых взрослых (ими в течение всего дошкольного периода являются близкие в семье), и особенно от матери, сколько **несовершенством адаптационных механизмов ребенка** ведь, чтобы продержаться в новой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Но ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что что-то сделает не так. Кроме того, второе полугодие третьего года жизни малыш впервые ощущает себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. Родителям проще, чтобы все было как раньше. Отстаивая свою личность, психика малыша становится ранимой, чем прежде, а тут, дополнительно к нагрузке кризиса трех лет, - груз адаптации к детскому саду. Малыш не баловень, и не упрямец, и ничего не хочет сделать Вам назло. **Все то, что видите Вы - это**

издержки адаптации, ее «цена» и «плата» для ребенка. От Вас зависит, чтобы эта «плата» была минимальной и не пришлось лечить нанесенные ребенку травмы всю жизнь.

Как надо родителям готовить ребенка к поступлению в детский сад.

- Не отдавайте ребенка в детсад в разгаре кризиса трех лет. Этот кризис - первая попытка самореализации.
- Раскройте малышу «секреты» возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.
- Настройте малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
- Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы: ребенок не слушая, слушает.
- Готовьте Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дайте понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
- Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим.
- Учите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.
- Повысьте роль закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.
- Не угрожайте ребенку детсадом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
- Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад или в случаях, если ребенок заболевает: ребенок фиксирует родительские способы реагирования и включает их в собственную модель и стиль поведения.

Как надо родителям вести себя с ребенком, когда он впервые начал посещать детский сад.

- Настраивайте ребенка на позитивный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.
- Не кутайте ребенка, а одевайте в соответствии с температурой в группе.
- Не реагируйте на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы.

Как не надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал посещать впервые детский сад.

- В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде или обсуждать связанные с ним проблемы.
- «Наказывать» ребенка детским садом и в числе последних забирать его домой.
- Мешать его контактам с детьми в группе: значимый взрослый, оставаясь в группе наблюдать за своим ребенком, порождает ситуацию двойственности, которая усугубляет в ребенке качество нерешительности и препятствует возможности обучиться спонтанному поведению в новой обстановке.
- Наказывать за детские капризы. Обратите внимание: ребенок капризен и своеволен лишь тогда, когда ему действительно ничто не угрожает. Балуясь, он испытывает и себя, и мир на прочность, он определяет, до каких допустимых границ могут простираться его действия в этом мире. При малейшем страхе, намеке на опасность он бежит искать защиты и помощи у взрослых, становясь образцом послушания. Это - признание своей ошибки и просьба о помощи. Ведь своего опыта еще нет. Требуется грамотная помощь взрослых: в трудной ситуации - дать образец новой формы поведения в изменившихся условиях.

Эмоциональность - фундамент умственного развития. Эмоции - то звено, за которое вытаскивается вся цепь психического развития. Даже при задержке речевого развития, многокрасочность и разнообразие эмоций является залогом умственной полноценности ребенка. Хочется напомнить простой механизм: интерес к чему-либо проявляется через удивление, а удивиться может человек богат