

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №264»

Адаптация детей в детском саду



(Рекомендации родителям)

Гр. «Цветик Семицветик»

Адаптация детей 3-4 лет к дошкольному учреждению

Адаптация — это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к новой жизни в детскому саду.

Выделяют два аспекта: биологический и психологический.

Если рассматривать адаптацию к ДОУ как некий критический для ребенка фактор, то необходимо отметить возможность проявлений стресса. Анализ причин стресса, различных его последствий дает возможность увидеть способы уменьшения неблагоприятных влияний на ребенка в критических ситуациях, увеличить содействие благоприятных эффектов

Причины стрессовых перегрузок в детском саду это:

- длительное нахождение в большом коллективе детей, часть из которых неприятна ребенку;
- строгие, непривычные дисциплинарные правила, за невыполнение которых наказывают;
- фruстрация каких-то потребностей ребенка;
- общение сразу со многими взрослыми людьми, часть из которых ребенку неприятна, зависимость от них.

А.И. Захаров подчеркивает, что в начале посещения ДОУ адаптационный стресс изменяет реактивность (защитные силы организма), и ребенок начинает часто болеть ОРЗ, бронхитами, инфекциями. К тому же у плохо адаптированных детей старшего дошкольного возраста больше вероятность появления или закрепления психомоторных нарушений (тиков, заикания).

Выделяют три варианта адаптации:

- легкая адаптация – поведение ребенка нормализуется в течение 10-15 дней;
- адаптация средней тяжести – в течение месяца;
- тяжелая адаптация – требуется от 2 до 6 месяцев

У немногих детей адаптация к условиям ДОУ протекает в легкой форме. При этом в течение первых двух недель возможны следующие проявления: кратковременное нарушение настроения, снижение речевой и игровой активности, ухудшение сна и аппетита, незначительные нарушения поведения. Адаптация средней степени (у большинства детей) характеризуется более

значительными и длительными (до месяца) нарушениями поведения, может заметно ухудшиться общее самочувствие, возникнут легкие (продолжительностью 7-10 дней, без осложнений) заболевания. При тяжелой форме адаптации привыкание ребенка проходит длительно (несколько месяцев) и сложно. В этом случае изменение образа жизни чаще всего приводит к нарушению психоэмоционального состояния малыша, что выражается в тревоге, напряженности, беспокойстве или заторможенности; ребенок отказывается от еды (так как испытывает тошноту), в часы отдыха не может уснуть, плачет; часто и подолгу болеет (с осложнениями).



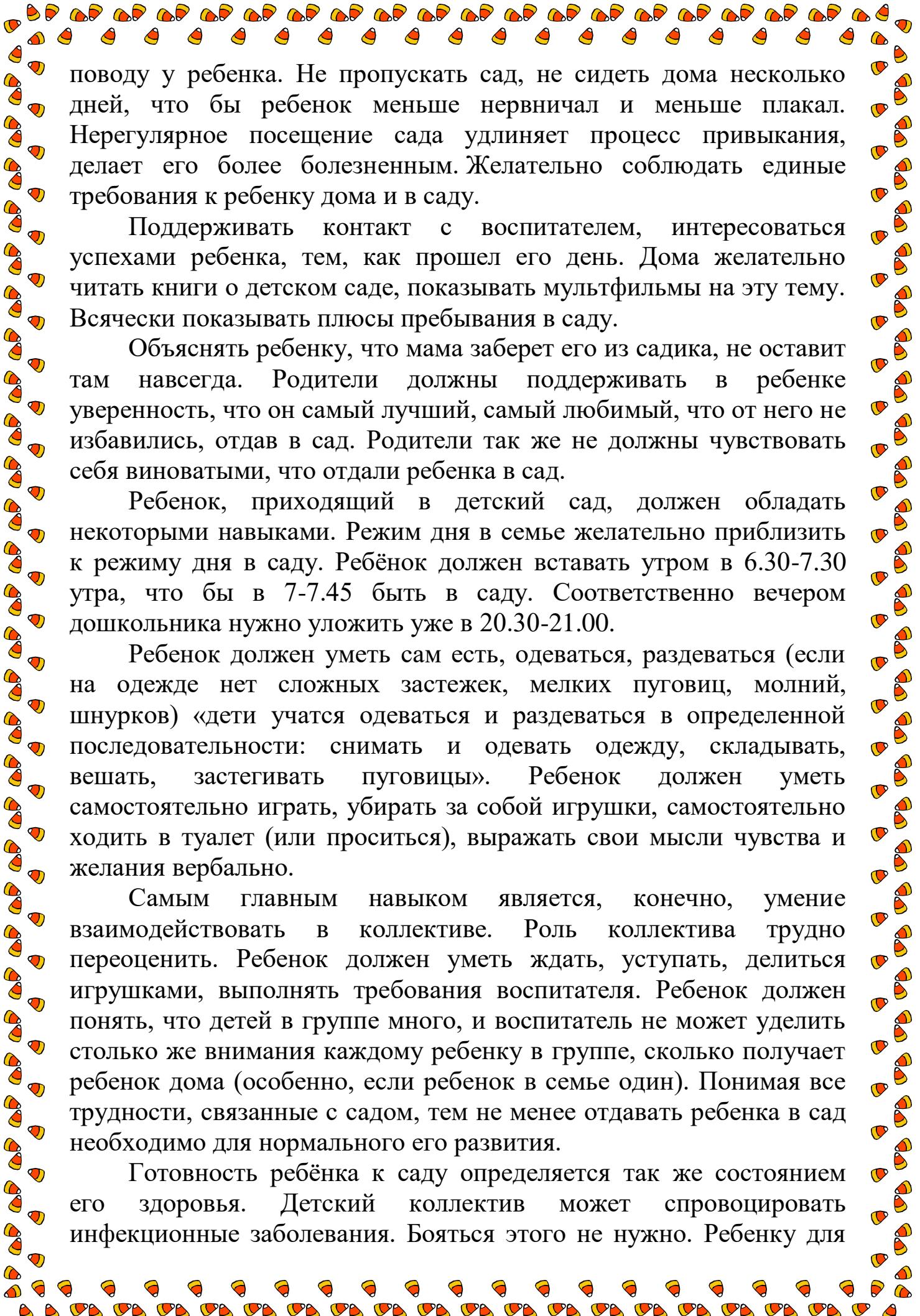
Адаптация детей к детскому саду-дело весьма нелегкое и для родителей и для детей. Одному ребенку требуется два дня, чтобы разобраться в новой обстановке, другому – несколько месяцев. Как помочь 3-4хлетнему малышу быстрее привыкнуть к дошкольному учреждению? Как сделать переход из дома в садик менее болезненным? И воспитателю и родителям необходимо хорошо знать возрастные особенности ребенка 3-4 лет.

Игра становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте, развивается мелкая моторика ребенка-дошкольника. В этом возрасте ребенок начинает рисовать, а не просто чертить линии. Ребенок уже может реализовать в рисунке простейший замысел: солнышко, человечек (стадия «головонога»), шарик и т.д. Малыш может обводить простые фигуры по контуру, закрашивать фигуру. Доступны простейшие поделки из пластилина: змейка (червячок), улитка, грибок, тарелочка, шарики.

Развивается восприятие ребенка. Дети 3-4 лет знают основные цвета, геометрические формы, может дифференцировать предметы по величине.

Адаптация к детскому саду в возрасте 3-4 лет длится от 2-3 недель до 2-3 месяцев. Родителям рекомендуется соблюдать ряд правил.

Не нервничать самим, не ругать ребенка за слезы и капризы, связанные с садом. Вести себя спокойно и твердо. Не идти на



поводу у ребенка. Не пропускать сад, не сидеть дома несколько дней, что бы ребенок меньше нервничал и меньше плакал. Нерегулярное посещение сада удлиняет процесс привыкания, делает его более болезненным. Желательно соблюдать единые требования к ребенку дома и в саду.

Поддерживать контакт с воспитателем, интересоваться успехами ребенка, тем, как прошел его день. Дома желательно читать книги о детском саде, показывать мультфильмы на эту тему. Всячески показывать плюсы пребывания в саду.

Объяснять ребенку, что мама заберет его из садика, не оставит там навсегда. Родители должны поддерживать в ребенке уверенность, что он самый лучший, самый любимый, что от него не избавились, отдав в сад. Родители так же не должны чувствовать себя виноватыми, что отдали ребенка в сад.

Ребенок, приходящий в детский сад, должен обладать некоторыми навыками. Режим дня в семье желательно приблизить к режиму дня в саду. Ребёнок должен вставать утром в 6.30-7.30 утра, что бы в 7-7.45 быть в саду. Соответственно вечером дошкольника нужно уложить уже в 20.30-21.00.

Ребенок должен уметь сам есть, одеваться, раздеваться (если на одежде нет сложных застежек, мелких пуговиц, молний, шнурков) «дети учатся одеваться и раздеваться в определенной последовательности: снимать и одевать одежду, складывать, вешать, застегивать пуговицы». Ребенок должен уметь самостоятельно играть, убирать за собой игрушки, самостоятельно ходить в туалет (или проситься), выражать свои мысли чувства и желания вербально.

Самым главным навыком является, конечно, умение взаимодействовать в коллективе. Роль коллектива трудно переоценить. Ребенок должен уметь ждать, уступать, делиться игрушками, выполнять требования воспитателя. Ребенок должен понять, что детей в группе много, и воспитатель не может уделить столько же внимания каждому ребенку в группе, сколько получает ребенок дома (особенно, если ребенок в семье один). Понимая все трудности, связанные с садом, тем не менее отдавать ребенка в сад необходимо для нормального его развития.

Готовность ребёнка к саду определяется так же состоянием его здоровья. Детский коллектив может спровоцировать инфекционные заболевания. Бояться этого не нужно. Ребенку для

укрепления его иммунитета необходимо «переболеть». Дети, не посещающие сад, начинают болеть в школьном возрасте, а это оказывается на их успеваемости. Дети, ходившие в сад, имеют некоторую устойчивость к инфекциям.

Немаловажным моментом является психологическая готовность родителей. Родители должны понимать, что переход в сад является для ребенка стрессом. Реакция на стресс может быть различной: плач, капризы, учащение заболеваемости, даже легкие неврологические проявления (тики, запинки в речи, энурез). Родитель должен быть готов к временными трудностям, связанным с началом садовской жизни.

Важно не запугивать ребенка, не кричать на него, не угрожать, не шантажировать («будешь плакать, мама не придет» и т.д.)

Если адаптация проходит тяжело, можно предложить родителям забирать ребенка до сна, потом сразу после сна, затем уже в 5-6 часов. Можно некоторое время разрешать не есть какую-либо еду, особенно новую, которую не готовят дома. Это этап не должен слишком затянуться, чтобы не стать нормой. Ребенок, даже самый маленький, хорошо умеет манипулировать взрослым человеком. В период адаптации воспитателю важно быть доброжелательным, но твердым, четко объяснять ребенку требования сада: что можно делать, а что нельзя и почему.

В любом случае важно помнить о значении коллектива в воспитании ребенка. Малыш проводит в саду большую часть дня. Он играет, общается, получает различные умения и знания. Детский сад дает систематизированные знания и умения, которые не всегда могут дать родители.

Человеку необходимо общество и общение для полноценного развития его личности, основы общения в социуме закладываются в дошкольном учреждении.

Адаптация ребенка к детскому саду (рекомендации психолога)



Чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, необходимо:

Поговорите с ребенком о том, что он будет делать в детском саду. Покажите ему фотографии детей из группы, с которыми он будет играть. Поговорите с ним о том, что он будет делать в детском саду. Покажите ему фотографии детей из группы, с которыми он будет играть.

2. Максимально приближайте домашний режим к распорядку дня в детском учреждении (упорядочить часы сна, бодрствования, питания и т.д.), при выполнении режимных моментов поощряйте и развивайте детскую самостоятельность.

3. О детском саде беседуйте, как о радостном событии. Воздерживайтесь