

Рекомендации для родителей по адаптации ребенка раннего возраста к ДОУ.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

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

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что в приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода

1. Возраст.
2. Состояние здоровья
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение по сторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.

3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».

4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.

6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны.

Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружелюбно-разъяснительный, а не повелительный.

Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребенка.

Важно также постоянно поощрять ребенка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.

Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища – очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту прихода нового ребенка в группу знали как можно больше о его привычках и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними (например, посидеть с ребенком перед сном на кровати, попросить убрать игрушки, предложить поиграть в лото.)

Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей - быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще.

Условия уверенности и спокойствия ребенка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т. е, четкое соблюдение режима.

Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребенка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми. Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Им свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребенка в детский сад.

Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.