

Консультация для родителей детей младшего возраста «Первый раз в детский сад»

Редко можно встретить родителей, которые с приближением момента, когда их ребёнок должен пойти в ясли или детский сад, не испытывают тревоги, тревоги по разным вопросам.

Конечно, больше всего волнений связано с тем, насколько быстро ребёнок привыкнет, адаптируется к новой обстановке. И это понятно. Ведь для ребёнка, не посещавшего детские учреждения непривычно всё:

- незнакомые взрослые;
- большое количество детей;
- новый распорядок дня;
- отсутствие близкого человека.

Всё это, навалившись на малыша, вызывает у него психоэмоциональное напряжение, которое может выражаться и в эмоциональных нарушениях:

- ребёнок может много плакать,
- не отпускать от себя родителей,
- долго плакать после их ухода, а приход вновь встречать слезами,
- выглядеть вялым и подавленным,
- сильно уставать, отказываться от «детсадовской еды»,
- плохо спать днём

и в снижении иммунитета, ребёнок начинает чаще обычного болеть.

Социальная адаптация - приспособление человека к условиям новой социальной среды (в данном случае к условиям детского сада, режиму, новым детям и взрослым); это один из важных социально-психологических механизмов социализации личности.

В адаптации ребенка выделяют 3 основных этапа:

- острый;
- подострый;
- период компенсации.

В остром периоде, который иначе называется ориентировочным этапом адаптации, отмечаются ярко выраженные изменения поведения ребенка. Первые 2-3 недели все системы органов максимально напряжены, в организме бушует «физиологическая буря». Малыш становится капризным, возбудимым. Появляются отрицательные эмоции в общении с взрослыми и детьми, ухудшается аппетит, становится тревожным сон.

В этот период изменяются физиологические показатели частоты сердечных сокращений, артериального давления и дыхания, увеличивается количество микробов на слизистых оболочках носа, зева, полости рта. Видоизменяется состав крови (количество лейкоцитов и соотношение

иммуноглобулинов в сыворотке). Ребенок может даже похудеть. Острый период адаптации у разных детей длится от 10 до 60 дней.

Подострый период, или фаза неустойчивого приспособления, характеризуется постепенной нормализацией поведенческих и физиологических реакций. Быстрее всего восстанавливается аппетит – как правило, в течение 10-15 дней. Медленнее идет нормализация речи, на это может потребоваться около 2 месяцев. Восстановление сна и эмоционального состояния ребенка происходит обычно за 1 месяц.

Период компенсации, адаптированности к новым условиям характеризуется тем, что физиологические и нервно-психические реакции детского организма достигают исходного уровня или превышают его.

Степени тяжести адаптации ребенка

Легкая адаптация ребенка к саду характеризуется незначительным снижением аппетита. Объем съедаемой пищи достигает исходной нормы обычно за 10 дней. Примерно в те же сроки восстанавливается сон. Эмоциональное состояние ребенка, его ориентировочная и речевая активность, взаимоотношения с другими детьми нормализуются через 15-20 дней. Общение с взрослыми при легкой степени адаптации практически не нарушается. Двигательная активность ребенка не снижается. Функциональные сдвиги в работе внутренних органов выражены минимально и нормализуются в течение первого месяца пребывания в детском саду. Заболеваний при этом варианте на протяжении всего адаптивного периода не отмечается.

При адаптации средней тяжести нарушения сна и аппетита нормализуются в течение 20-30 дней. Эмоциональное состояние ребенка остается неустойчивым в течение всего первого месяца пребывания в детском саду. Типична значительная задержка двигательной активности, все функциональные сдвиги в работе органов и систем выражены отчетливо, особенно в дни, предшествующие острому заболеванию. Взаимоотношения с взрослыми, как правило, не нарушены.

При тяжелой адаптации либо отмечаются ярко выраженные изменения функций органов и систем ребенка, либо сильно страдает его поведение. В первом случае малыш заболевает вскоре после первого посещения сада и продолжает болеть практически ежемесячно (более 4-12 раз на протяжении первого года). Со временем частота заболеваний снижается, и ребенок начинает стабильно посещать детский сад.

При втором варианте тяжелой адаптации ребенок ведет себя не так, как обычно. Порой его поведение граничит с неврозом. Аппетит практически исчезает, ребенок отказывается от еды. Ситуация начинает восстанавливаться не ранее, чем через 3 недели пребывания в детском саду. Может возникать стойкое неприятие пищи или невротическая рвота при кормлении. Сон становится чутким, укороченным. Засыпает ребенок долго – 30-40 минут, при

этом капризничает, плачет. Просыпается, как правило, малыш тоже со слезами. Ребенок либо стремится к уединению, не хочет играть с другими детьми, либо проявляет по отношению к ним агрессию. Также у него может отмечаться двигательная расторможенность. Ребенок начинает отставать от сверстников в речевом развитии. Его отношение к взрослым приобретает избирательный характер.

Тяжелая адаптация к ДООУ может продолжаться от 2 до 6 месяцев. Она бывает примерно у 9% детей, поступающих в детский сад.

Почему он так себя ведет?

Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться к саду, закончится ли когда-нибудь этот «ужас»? С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок «несадовый», а остальные малыши якобы ведут и чувствуют себя лучше. Но это не так. Вот распространенные изменения в поведении ребенка в период адаптации.

Эмоции ребенка

В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции и «заторможенность», как будто эмоций нет вообще. В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевленная» взрослым, веселая игра). Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании кроха может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

Контакты со сверстниками и воспитателем

В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2–3 лет

играют не вместе, а рядом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

Познавательная активность

Первое время познавательная активность может быть снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его «вылазки» к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

Навыки

Под влиянием новых внешних воздействий в первое время малыш может на короткое время «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.). Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

Особенности речи

У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

Двигательная активность

Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые – неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

Сон

Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Малыш может вскакивать или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

Аппетит

В первое время у ребенка может быть пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями – малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

Здоровье

В это время снижается сопротивляемость организма инфекциям, и ребенок может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. Обычно адаптация проходит за 3–4 недели, но может растянуться на 3–4 месяца. Не торопите время, не все сразу!

Чем может помочь мама

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

- В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.
- В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
- Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например от пальца во рту) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
- Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

- Дайте в сад небольшую игрушку (лучше любимую или мягкую). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
- Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

Спокойное утро

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.
- 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 топчетесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

Не делайте ошибок

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. **Чего нельзя делать ни в коем случае:**

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- **Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- **Нельзя обманывать ребенка,** говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Помощь нужна еще и маме!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад. Чтобы помочь себе, нужно:

- быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.
- поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! Он пока не знает, что вы обязательно

придете, еще не установился режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь..

- заручиться поддержкой. Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Насколько быстро ребенок адаптируется к условиям детского сада, зависит от индивидуальных особенностей малыша и раннее приобретенного социального опыта: часто ли он общался с другими детьми, оставался ли ребёнок когда-нибудь с «чужими взрослыми», какое общение предпочитает малыш: эмоциональное или предметное и конечно от эмоционального настроения и поведения самого родителя, особенно внутреннего настроения мамы, ее готовности эмоционально отпустить малыша в детский сад. Если у Вас в детстве был негативный опыт посещения детского сада - не переносите его на ребёнка, ведь это не значит, что Ваш ребёнок пройдет тот же путь.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

Памятка для родителей

Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций.

- Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
- Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
- Будьте терпеливы.
- Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
- Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
- Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
- Если вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
- Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов.
- Давайте простые, понятные объяснения.
- Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?». На вопрос: «Почему ты это делаешь?» он ответит, когда подрастет.
- Каждый день читайте малышу!
- Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.
- Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью играйте, лепите, рисуйте...
- Поощряйте любопытство.

Подготовка ребенка к посещению детского сада (рекомендации для родителей)

1. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш пошел туда. Проходя мимо детского сада, напоминайте малышу, как ему повезло – он будет ходить туда. Подробно расскажите о режиме детского сада.
2. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, представляться, обращаться по имени, просить, а не отнимать игрушки.
3. Разработайте несложную систему прощальных знаков, и ребенку проще будет отпустить Вас.
4. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Лучше, если у Вас будет возможность подстроиться к адаптационным особенностям своего малыша.
5. Убедитесь в собственной уверенности, что Вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Легче и быстрее привыкают к детскому саду дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
6. Познакомьтесь с другими детьми и их родителями. Ребенок привыкнет быстрее.
7. Избегайте в присутствии ребенка критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Тем не менее, ситуацию, тревожащую Вас, прояснить необходимо. Делайте это в корректной форме.
8. Эмоционально поддерживайте Вашего малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени, компенсируйте это качеством общения.
9. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
10. Если через месяц Ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и постарайтесь выполнить те, о которых забыли.

Мама тоже должна подготовиться:

- Заранее подготовить всё необходимое, что надо иметь с собой в первый и последующие дни.
- Узнать режим дня группы и постараться придерживаться его дома.
- Если малыш не умеет пользоваться горшком, попытайтесь приучить его сообщать о том, что он сделал. Если ваш кроха ходит «по-большому» регулярно в одно и то же время, предупредите об этом воспитателя.
- Познакомьтесь с воспитателями группы, запомните их имена.
- Запишите все телефоны садика.
- Сообщите воспитателю все Ваши телефоны
- если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство
- привычки и особенности характера ребёнка
- Адаптировать малыша к новым условиям постепенно.