

Особенности адаптационного периода детей раннего возраста

Адаптация – это приспособление организма к новым условиям.

Во время адаптации детей к условиям детского сада приходится сложно всем сторонам этого процесса: родителям, которые видят неутешное горе своего всегда жизнерадостного малыша; персоналу группы, когда им нужно уделить внимание всем детям, соблюдать порядок в группе, успокаивать плачущих детей; но труднее всех все-таки детям, происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки малыш попадает в непривычную среду, таящую в себе много неизвестного.

Каковы изменения, которые создают стрессовую ситуацию для ребенка?

Отсутствие родителей

Другой стиль общения

Новые требования к поведению

Постоянный контакт со сверстниками

Новое помещение

Характер адаптации зависит от нескольких факторов:

Возраста (труднее всего переносят дети от 10,11 месяцев до полутора лет)

Состояния здоровья и уровня развития ребенка

Биологического и социального анамнеза (протекание беременности, осложнения при родах, условия после рождения, подготовка к детскому саду)

Индивидуально-типологических особенностей

Жизненный опыт малыша

Различают три степени сложности адаптации:

Легкая степень (поведение нормализуется в течение 5-10 дней)

Средняя (в течение месяца) возможна потеря в весе, признаки психического стресса

Тяжелая (длится от 2 до 6 месяцев) ребенок при этом часто болеет, теряет полученные навыки, может наступить психическое истощение.

Проблема адаптации – это проблема родителей, а не персонала группы. Задача родителей – правильно подготовить ребенка к поступлению в детский сад. Задача воспитателей – помочь родителям легко адаптировать малышей.

Необходимо с первого дня пребывания ребенка в детском саду отрегулировать единую стратегию воспитания навыков опрятности, специально подчеркнув, что от решения этой проблемы зависит и психологический комфорт ребенка в детском коллективе и его здоровье.

Нельзя во время адаптации отучать ребенка от вредных привычек!

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. Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например от соски) 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 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 расставание, чтобы время, проведенное в саду и у мамы, и у малыша прошло 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 .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 топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.