

Адаптация детей раннего возраста

Уважаемые мамы и папы! Прислушайтесь к нашим советам

Наивно было бы думать, что малыш с первого дня будет чувствовать себя в группе детского сада спокойно и хорошо, как дома, не будет плакать и капризничать. Малыш, которого оторвали от привычных условий, от родных и близких людей, все равно будет переживать это изменение в своей маленькой жизни. Бывают случаи, когда ребенок идет в группу спокойно, не плачет. Ну и это не означает, что он совсем не переживает. Он держит переживания в себе и не показывает свои страхи и чувства незнакомым людям. Должно пройти достаточно времени, пока воспитатель из чужой тети, станет для него "своей".

Давайте разберемся, что же такое адаптация

Адаптация-это процесс приспособления организма и личности ребенка к новой обстановке и новым условиям. Адаптация бывает: **легкая, средней тяжести, тяжелая и очень тяжелая**. Легкая адаптация может проходить в течение 2-3 недель, а тяжелая иногда длится около полугода и больше. Какая адаптация будет у вашего ребенка, зависит от многих факторов: от особенностей его центральной нервной системы, стиля воспитания принятого в вашей семье и от подготовленности к яслям.

Как правило, путевки в ясли начинают давать в конце июля - начале августа. С этого времени начинается прием новеньких детей в ясельную группу. **Это время считается самым благоприятным для адаптации малышей .**

1. Тепло на улице, тепло в группе. Малыши меньше подвержены простудным заболеваниям. Солнце, воздух и игры с водой на участке, способствуют закаливающему эффекту.

2. Летом основную часть времени дети проводят на улице. Всем известно, что малыши очень любят гулять. На улице ребенок не чувствует себя в замкнутом пространстве. Он быстрее находит себе занятие, увлечение, т.к. здесь его отвлекают природные факторы. Малыш может засмотреться на солнце, птичку, бабочку или жучка. Может увлечься игрой с песком в песочнице и забыть на время о своей печали (песочная терапия).

3. Обычно новенькие детки поступают не одновременно, а 1 -2 ребенка в неделю. Поэтому воспитатель может уделить новичку больше внимания, взять его на ручки, обнять, пожалеть, подобрать "ключики" и завоевать его расположение.

4. В это время в группу еще ходят "старенькие" детки. Они ведут себя уже спокойно, уверенно, как хозяйева группы. Не беспокойтесь по этому поводу. В яслях нет дедовщины. Рядом всегда воспитатель и он следит, чтобы малышом не обижали. По моим наблюдениям, "старенькие" детки, как правило, любят малышей. Они начинают их обхаживать, нянчиться, по праву старших. А малышки, тоже всегда тянутся, к тем, кто постарше и с удовольствием вступают с ними в игру. Наблюдая за своими новыми друзьями новичок учиться вести себя в коллективе, учиться принимать и выполнять правила, слушать воспитателя, учиться все делать вместе: играть, убирать игрушки, собираться на прогулку, садиться за стол и кушать и т.д. Видя, что старшие дети привычно и спокойно придерживаются заведенного порядка, малыш успокаивается и начинает подражать их действиям. Он как-бы перенимает нормы поведения в коллективе. Надо сказать, что здесь проявляется, насколько общителен ваш ребенок. Если у него маленький опыт общения или его нет вообще, он, возможно, будет сопротивляться и не захочет подчиняться коллективным правилам.

Как же обычно ведут себя дети во время адаптации?

Впервые войдя в группу, ребенок может даже не заплакать. Он будет с интересом рассматривать новые, яркие игрушки, обстановку, окружающих его детей, пока не поймет, что рядом нет мамы. Вот когда начинаются слезы! Малыш осознает, что он остался без мамы и для него это самое большое горе в его жизни. Он показывает на дверь, в которую ушла мама, отказывается от еды, не садится за стол, его уже ничего не интересует. Малыш, который умеет говорить, постоянно зовет маму или просит воспитателя отвести его домой. На следующий день, он от мамы отрывается со слезами, и продолжаться такое может на протяжении двух недель, а иногда и больше. Постепенно, малыш начинает забываться, отвлекаться и успокаиваться. Он уже узнает знакомую воспитательницу и иногда со слезами, но все-таки идет к ней. Первое время детки ходят в ясли только на два часа. Воспитатель следит за состоянием ребенка в группе и потихонечку, по часу, прибавляет время нахождения его в детском учреждении. Многие мамочки начинают торопить воспитателей, чтобы подольше оставить малыша в яслях. Не нужно форсировать события. Если воспитатель видит, что ребенок быстро успокаивается после ухода мамы, кушает и

играет с другими детьми, сам быстрее оставит ребенка на более длительный срок в группе. Не зря говорят - Всему свое время и не за горами то время, когда малыш сам помашет вам ручкой и с удовольствием побежит в группу, к своей воспитательнице. Когда ребенок будет спокойно уходить от родителей в группу, с удовольствием кушать, играть и спать, можно считать, что адаптация закончилась, и ребенок полностью привык к яслям.

Как родители могут помочь ребенку быстрее и легче адаптироваться в яслях

-Если малыш больше привязан к маме, то лучше будет, если в ясли его будет водить папа или другой член семьи.

-Если у ребенка есть любимая игрушка, он может брать ее с собой в группу. Пусть она будет вместе с ним и облегчит расставание с близкими.

-Если вы заранее не отучили малыша от соски или от бутылочки, не отучайте сейчас. Пусть пока не привыкнет, он их сосет. Замечено, что сосательные движения успокаивают. Если ребенок пользуется соской или бутылочкой только перед сном, воспитатели дадут их малышу своевременно.

-Если ребенок не приучен к горшку, не следует отучать его от памперсов в адаптационный период.

-В это время действует закон- **никаких резких перемен, чтобы не усугублять и без того тяжелый период в жизни ребенка!!!**

-Обратите внимание на правильное питание ребенка, разнообразьте его живыми витаминами: овощами и фруктами. Здоровое питание укрепляет нервную систему.

- Старайтесь, чаще находиться с ребенком на свежем воздухе и лучше в компании других детей.

- Следите за тем, чтобы ребенок высыпался ночью. Укладывайте его спать в одно время. Часто дети плачут от того, что хотят спать.

-Беседуйте с малышом, рассказывайте что-нибудь хорошее о детском садике, о воспитателях, о детках. Даже если ваш ребенок не умеет говорить, он уловит ваши теплые нотки в голосе и поймет вас.

-Никогда не обсуждайте воспитателя при ребенке, не настраивайте его против детского садика.

-Будьте решительны. Старайтесь прощаться с ребенком в раздевалке быстрее, не оттягивая время расставания.

-Если решили приучать ребенка к детскому учреждению, водите каждый день, а не случай, от случая. (Конечно, если ребенок не болен.) Этим можно только растянуть адаптацию по времени и сделать ее более тяжелой для малыша.

-Прислушивайтесь ко всем советам воспитателей. Они тоже заинтересованы в скорейшей адаптации вашего ребенка.



Подготовила: Казаринова Елена Георгиевна.