

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2», г. Верхняя Пышма

Методическая рекомендация для родителей

Сохранение психического и физического здоровья ребенка в период адаптации к детскому саду



Подготовили педагоги: Горулёва А.Д.
Черемных Л.А.

В дошкольном учреждении с проблемой сохранения физического и психического здоровья впервые мы сталкиваемся, когда ребенок приходит в детский сад. В практической деятельности всегда возникает целый ряд вопросов, как у семьи, так и у сотрудников детского сада. Можно ли избежать неприятных переживаний? Как помочь семье справиться с новой ситуацией? За что несёт ответственность коллектив детского сада, в частности, воспитатель и за что отвечают сами родители?

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение нескольких часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию. Ребенку необходимо пройти период адаптации.

Что такое адаптация?

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах.

Факторы, осложняющие привыкание ребенка к ДООУ:

- 1.Отсутствие режима, совпадающего с режимом ДООУ
- 2.Наличие у ребенка своеобразных привычек
- 3.Неумение занять себя игрушкой
- 4.Отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков
- 5.Отсутствие навыков общения с незнакомыми людьми

Как долго может протекать адаптационный период? Считается, что адаптация к садику в среднем длится 1-2 месяца, но у кого-то этот период может растянуться на полгода и больше.

При этом различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

- *легкая адаптация* — поведение нормализуется в течение 10—15 дней; ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения; он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский

сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации "срывы" все же возможны;

- *адаптация средней тяжести* — сдвиги нормализуются в течение месяца (или 2-х), ребенок на короткое время теряет в весе, есть признаки психического стресса. Малыш может периодически "всплакнуть", но ненадолго. Чаще всего в это время заболеваний не избежать.

- *тяжелая адаптация* длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, резкие перепады настроения, капризы. Кроме того, малыш очень часто болеет - (в данном случае болезнь нередко связана с нежеланием ребенка идти в детский сад). Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют. Если родителям пустить ситуацию на самотек, это может перерасти в серьезные нервные заболевания и расстройства. В некоторых случаях нельзя будет обойтись без консультации специалиста, а если малыш не адаптируется к новым условиям в течение года, возможно, - подумать о том, чтобы прекратить посещать детский садик.

Для успешной адаптации важна предварительная подготовка и время, выделенное на постепенное вхождение малыша в коллектив. Немаловажен профессионализм воспитателя, его умение и стремление наладить с ребенком контакт. И, конечно, очень значимыми остаются внимание, любовь и поддержка родителей

Безусловно, колоссальная ответственность накладывается на воспитателя в период адаптации ребёнка, так как от него зависит создание условий, которые помогут смягчить разрыв ребенка с родителями и преодолеть страх и тревожность не только у детей, но и у их родителей. Традиционно, в период адаптации дети посещают обычную группу, но неполный день. Это, как показывает практика, является одним из важнейших условий для сохранения физического и психического здоровья детей, обеспечения их эмоционального благополучия с учетом индивидуальных возможностей. Воспитатели в период адаптации детей стараются создать максимально благоприятную обстановку в группе, показать ребёнку, что его любят и ждут. Объясняют корректно правила поведения в детском саду, при общении и играх с другими воспитанниками. Стараются развеять все его страхи. Для этого подбираются определённые темы для бесед индивидуальных и групповых, игры, как в группе, так и на прогулке. Оказавшись в рамках образовательного процесса, ребёнок начинает принимать участие в оздоровительных мероприятиях: ежедневной утренней гимнастике, закаливании, хождении по коррегирующей дорожке, физминутках и т.д.

"Как пойти в садик и не заболеть?"

Примерно четверть детишек реагирует на помещение в детский сад "скрытым сопротивлением". Попросту - начинают часто болеть. И самое распространенное объяснение, которое состоит в том, что дети "подхватывают" простуду друг от друга - лишь одна из причин.

Но прежде всего малыши начинают болеть просто потому, что снижается иммунитет из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживания из-за разлуки с мамой... Наконец, очень часто именно перед походом в садик дети получают полный "комплект" прививок, что тоже негативно отражается на состоянии защитных сил организма. Так что, в этот период обязательно нужно позаботиться об укреплении здоровья малыша. В детском саду воспитатели следят за тем, сухая ли одежда у малышей.

Обычно, не смотря на переполненность группы, им удастся проверить состояние одежек после прогулки и переодеть всех, кто в этом нуждается. Внимание! Необходимо оставлять в садике полный комплект запасной одежды для малыша. Как защитить ребенка от простуд? Ну, конечно же, закалять! Обливаться, ходить босиком, не кутать, помнить, что, если вы мерзнете, это еще не означает, что ребенку тоже холодно. Для того чтобы здоровый образ жизни малыша был совсем уж совершенным, к водным процедурам и хождению босиком (и вообще отказу от перегрева!) добавьте гимнастику и, по возможности, массаж. Весь "оздоровительный комплекс" вы можете обсудить с детским врачом.

Формирующиеся группы должны быть в первую очередь обеспечены помощниками воспитателей, чтобы у педагога оставалось больше времени на работу с детьми. В этих группах следует избегать частой смены воспитателей. В период адаптации обязательно сохраняются привычные для ребенка способы кормления, укладывания спать, следует разрешить принести в сад любимую игрушку, кружку, пижаму и т.д. Временное сохранение привычных для ребенка приемов воспитания, даже в том случае, если они противоречат установленным в ДООУ правилам, помогает облегчить адаптацию. Для предупреждения формирования у малыша защитно-оборонительных реакций запрещается насильно кормить его и укладывать спать, проводить какие-либо травмирующие или непривычные для ребенка процедуры – стричь ногти, волосы, полоскать горло, чистить зубы, выполнять закаливающие процедуры.

В период адаптации ребенку не рекомендуется проводить прививки. Первая профилактическая прививка в ДООУ назначается по окончании периода адаптации, но не ранее чем через месяц после поступления ребенка.

Организация игровой деятельности в первые дни ближе к взрослому, в

стороне от детей, помогает ребенку привыкнуть к новому фактору – большому количеству сверстников – и удовлетворить чрезвычайно острую в период адаптации потребность в эмоциональном контакте со взрослыми. Удовлетворению этой потребности также хорошо помогает частое ласковое обращение к ребенку, общение «лицом к лицу», периодическое пребывание малыша на руках, тактильный контакт (поглаживание, ласковые прикосновения). Для облегчения адаптации необходимо постепенное формирование групп вновь поступающими детьми (не более 3 детей в неделю), укороченное пребывание ребенка в ДОО (начиная с 2–3 часов) с постепенным увеличением на 1–2 часа в день в зависимости от поведения малыша.

Рекомендации психологов следующие: около недели - забирать ребенка из садика до дневного сна, далее (при нормальном состоянии малыша) около недели - сразу после полдника, а уже потом можно оставлять на дневную прогулку. Как правило, в первые дни дети устают как психологически, так и физически, поэтому при возможности хорошо устраивать "разгрузочные от садика" дни - один-два дня в неделю оставаться с ним дома.

На адаптационном этапе воспитатели тесно взаимодействуют с родителями. Так, при поступлении ребёнка в группу родители заполняют опросный лист, где указывают индивидуальные особенности своего ребенка и пожелания по его воспитанию в ДОО. Для лучшего взаимодействия семьи и сада постоянно проводятся индивидуальные беседы с родителями, информативные родительские собрания, наличие регулярно обновляющейся информации для родителей по адаптационному периоду ребёнка. Создаётся единый стиль общения и воспитания с ребёнком в семье и в ДОО.

Как надо готовить ребенка к поступлению в детский сад (советы родителям)

- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
- Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
- Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.
- Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.
- Повысить роль закаливающих мероприятий.
- Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.
- "Раскрыть секреты" малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.
- Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

- Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.
- Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
- Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
- Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.
- Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

Что можно сделать, чтобы облегчить этот сложный период?

Воспитатели рекомендуют:

Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

Щадить его ослабленную нервную систему.

Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

Самое главное — ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое. Если для вас садик — это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его

посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо — эти же чувства будут передаваться и ему.