

Консультация педагога - психолога
на родительских собраниях
«Адаптация ребёнка в ДОУ»

Разработала и провела:
педагог – психолог
МБОУ Школа № 21 г.о.. Самара
(дошкольные группы)
Васильева Е.В.

Самара, 2024

Цель: содействовать проявлению искренней заинтересованности родителей в обеспечении успешной адаптации ребенка к условиям детского

сада и их готовности к эмоциональной поддержки малыша в этот период.

Задачи:

- установить контакт между родителями и педагогами;
- дать знания о проблеме и вариантах адаптации к условиям детского сада;
- вызвать у родителей потребность к психолого-педагогическим знаниям.

Ход собрания

Вступительная часть.

Знакомство с родителями. Педагог-психолог знакомится с родителями и знакомит их с режимом работы педагога-психолога. Мы с вами познакомились и теперь с хорошим настроением переходим к серьезным вопросам.

Хочу начать с высказывания В.М. Бехтерева «Недостаточно внимательное отношение к возрасту первого детства отражается губительно на всей жизни человека...»

И поэтому считаю важным вопрос адаптации ребенка к ДОО. При поступлении в ДОО ребенок попадает в новую социальную среду со своими правилами, нормами и требованиями. В новых условиях малышу приходится адаптироваться не только на социальном, психологическом, но и на физиологическом уровне.

Известно, что адаптация (от лат. «приспособляю») – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Адаптивные возможности ребенка дошкольного возраста не безграничны. Поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития.

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени адаптации ребенка к детскому саду:

1 – 16 дней - легкая адаптация

16 - 32 дней – адаптация средней тяжести

от 32 до 64 дней – тяжелая адаптация

I. ЛЁГКАЯ АДАПТАЦИЯ

Поведение ребенка нормализуется в течение двух недель, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще

обычного.

Физиологические критерии:

Здоровье

В период адаптации – заболевание не более одного раза сроком на 10 дней.

Аппетит

В первые дни может быть снижен, затем нормализуется. Отказа от еды

не наблюдается.

Сон

В первую неделю возможны проблемы с засыпанием, сон может быть непродолжительным. К 20 дню сон нормализуется.

Психоэмоциональные критерии:

Эмоциональный фон

У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям. (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников), однако это состояние не стабильно. Любой новый раздражитель влечет за собой возврат, как к положительным, так и к отрицательным эмоциональным реакциям. Бодрое, заинтересованное настроение может сочетаться с утренним плачем.

Поведение

В первые дни возможно проявление пассивно-разрушительной активности, направленное на выход из ситуации - это активный двигательный процесс. Активность ребенка направлена на восприятие и переработку информации.

Речь может затормаживаться, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого.

II. АДАПТАЦИЯ СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ

Сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса. (*Признаки психического стресса: ребенок возвращается к соске, вновь начинает мочиться в штанишки или кровать, избыточные страхи, агрессивное поведение или неконтролирующие вспышки плохого настроения, заикание, гиперактивность, нервные движения*).

Физиологические критерии:

Здоровье

Заболевают не более 2 раз за этот период сроком до 10 дней.

Возможны изменения вегетативной нервной системы.

Может снизиться вес, могут появиться тени под глазами, бледность, потливость. Восстановление происходит через 20-40 дней.

Аппетит

Аппетит снижается. В первые дни возникает отказ от еды. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней.

Сон

Ребенок плохо засыпает. Сон короткий. Вскрикивает во сне.

Просыпается со слезами. Сон восстанавливается через 20-40 дней.

Психоэмоциональные критерии:

Эмоциональный фон

Эмоциональное состояние ребенка нестабильно в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Отношение к близким – эмоционально возбужденное: плачь, крик при расставании и встрече.

Наблюдается подавленность, напряженность, пассивное подчинение. Быстрый переход к отрицательным эмоциям, частый плач, или, наоборот, заторможенность. Постепенно, обычно к 20 дню, эмоциональное состояние нормализуется.

Поведение

Отсутствие активности. В дальнейшем активность избирательна. Возможен отказ от участия в деятельности, в игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная и кратковременная, речью может не пользоваться. Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношении с взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации.

III. ТЯЖЕЛАЯ АДАПТАЦИЯ

Длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Физиологические критерии:

Здоровье

Часто болеют, более 3 раз за период. Изменение вегетативной нервной системы. Появляются признаки невротических реакций. Шелушение кожи, диатез, бледность, потливость, тени под глазами, вес может снижаться.

Возможны нарушение стула, неконтрольный стул, невротическая рвота.

Appetitus

Аппетит снижен. Стойкий отказ от еды. С трудом привыкает к новой

пище. Может отказываться от самостоятельного приема пищи. Аппетит восстанавливается к 60 дню.

Сон

Плохо засыпает, сон короткий, прерывистый. Во время сна наблюдаются всхлипывания, могут вскрикивать во сне.

Восстанавливается примерно к 60 дню.

Психоэмоциональные критерии:

Эмоциональный фон

Реакции ребенка, направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плачь, негодующий крик, Агрессивно разрушительные реакции, двигательный протест). Либо активность отсутствует при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Поведение

Пассивное поведение. Активность отсутствует. Часто отрицание любой деятельности. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Может иметь место задержка речевого развития.

Нервная система ребенка порой оказывается не в силах самостоятельно справиться с переживанием чего-то непонятного и страшного (в восприятии самого ребенка), и как следствие, это может привести к нарушению здоровья, поведения и психики ребенка.

Хорошим способом снять стресс является быстрое, механическое рисование с использованием ярких красок, а также крик-дайте на улице покричать ребенку. Старайтесь, чтобы ребенок хотя бы несколько часов в день проводил в тишине наедине с книгой или тихими традиционными играми. Чаще разговаривайте с ребенком, обнимайте.

В адаптационный период возможны невротические реакции:

- рвота;
- энурез;
- тики;
- неконтрольный стул;
- заикание;
- пристрастие к личным вещам;
- наличие страхов;
- неуправляемость в поведении;
- стремление спрятаться от взрослых;
- истерические реакции.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:

- состояние здоровья;
- уровень развития;
- личностные особенности;
- умение общаться с взрослыми и сверстниками;
- сформированность предметной и игровой деятельности;
- приближенность домашнего режима к режиму детского сада;
- сформированность элементарных культурно – гигиенических навыков;
- готовность родителей к пребыванию ребенка в массовом дошкольном учреждении;
- компетентность педагога в вопросах, связанных с индивидуальным подходом в процессе воспитания и развития дошкольников.

Известные трудности в адаптационный период испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями. Замкнутый образ жизни семьи, недоброжелательное отношение родителей к окружающим людям – причины, тормозящие образование у малыша умения контактировать с незнакомыми взрослыми. А это значит, что в первые дни пребывания в детском саду, он будет негативно относиться к воспитателям, няне, что усложнит уход за ним. Плохо приспосабливаются к коллективной жизни дети, которых чрезмерно опекают в семье, которые не знают родительского нельзя. Ребёнок, у которого дома не тренируется способность тормозить свои желания, а с трудом усваивает и выполняет правила поведения, взаимоотношений, приучение к которым начинается с первого дня его пребывания в детском саду.

Дети радужных, гостеприимных, дружелюбных родителей, дети из семей, состоящих из многочисленных родственников, легко вступают в контакт с воспитателями, няней. У таких детей, как правило, адаптационный период длится несколько дней, малыши из таких семей деятельны, веселы, много играют, общаются с персоналом группы.

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.



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 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 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 топчитесь 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 привести 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 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 установлен 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;

- воспользоваться помощью. Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую

информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели;

- 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.

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 самостоятельным и с радостью ходит в детский сад.

Уважаемые родители! Чтобы вы могли вспомнить некоторые рекомендации, которые вы получили на нашей встрече, я для вас подготовила памятки.

Памятка для родителей.

«Как помочь ребёнку адаптироваться в детском саду»

«Правила поведения родителей в период адаптации»



1. Максимально приблизьте домашний режим дня ребёнка к тому, которому он живёт в детском саду.

2. Научите малыша самостоятельно кушать ложкой, пить из кружки, ходить в туалет (или просится).

3. Научите самостоятельно убирать за собой игрушки, вещи.

4. Научите ребёнка самостоятельно одевать и снимать одежду и обувь.

5. Проговорите с ребёнком возможные трудности, к кому он может обратиться за помощью (воспитатель, няня) если он что-то захочет (в туалет, пить или что-то заболит).

6. Важно создать положительный образ детского сада. Если вас что-то не устраивает, не высказывайте своё недовольство при ребёнке. И не поддерживайте его негативное настроение.

7. Эмоционально поддерживайте малыша, подбадривайте (больше общения, ласки, объятий), что бы он не чувствовал себя брошенным. После работы выделите 30 мин. своего времени на игру с ребёнком или прогулку.

8. Если ребёнку очень сложно расставаться с вами по утрам, выработайте свою систему прощания (ритуал, игра, 3 раза обнял, 5 раз поцеловал или помахал в окно). И ему будет легче остаться.

9. Не расслабляйте ребёнка на выходных, пускай он и в вашем присутствии делает всё самостоятельно (ест, одевается, раздевается, умывается и т.д.), чтобы для него, каждый раз, это не было стрессом в детском саду.

10. Старайтесь хорошо укреплять здоровье ребёнка в период адаптации (чтобы меньше болеть и не пропускать детский сад). После каждого длительного пропуска, ребёнку снова приходится адаптироваться.

11. Не поощряйте желание ребёнка не идти в детский сад. Это его расслабит, ему будет легче манипулировать вами. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в садик ему придётся. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твёрдо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придёте за ним в определённый час. Сократите «сцену прощания». Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребёнок успокаивается.

12. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу. Необходимое условие успешного протекания этого периода – отказ от чувства вины. Если у вас есть хоть малейшие колебания, ребёнок их «уловит» и ему будет ещё труднее расставаться с вами. Когда вы уходите из детского сада под вопли ребёнка не считайте себя чудовищем.

Чего нельзя делать ни в коем случае!

1. Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в детский сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», - тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста ещё не умеют «держат слово». Лучше ещё раз напомнить, что вы обязательно придёте.

2. Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдёшь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

3. Нельзя обманывать ребёнка, говорить, что вы придёте очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже, полный день. Пусть лучше он знает, что мама придёт не скоро, чем будет ждать её целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Помните, важны терпение, последовательность и понимание!



Как снять напряжение после детского сада:

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приёмы расслабления могут быть различны. Наиболее распространённые источники напряжения:

1. Публичность и присутствие большого количества людей. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребёнок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило – он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнёт.

2. Ребёнок скучает по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени для того, чтобы побыть с ним вдвоём, почитать или поиграть.

Можно немного прогуляться с ребёнком, это поможет ему перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше при этом, если вы не будете сопровождать это беседой с кем-либо из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоём.

А лучше понаблюдать за ребёнком – к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь домой (родственники, музыка, животные и т.д.) – то и является для него источником стихийной психотерапии.



