

Консультация психолога для родителей

Первый раз в детский сад

Уважаемые родители!

Проходит лето. Все чаще взрослые задумываются о том, отдавать ли полуторагодовалого малыша в дошкольное учреждение или же продолжать воспитывать его дома. Все понимают, что ребенку необходимо общество сверстников, что в детском саду работают специально обученные педагоги, но уж очень настораживают советы окружающих не торопиться с окончательным решением этой проблемы, подождать, когда малыш подрастет, окрепнет, наберется сил. Слышат постоянные разговоры о том, что дети в детском саду много плачут, часто болеют. Что можно сказать в ответ на это? В чем-то эти взрослые и правы. Давайте разберемся вместе.

Действительно, может случиться и такое, когда малыш с первых дней посещения дошкольного учреждения будет плакать, тяжело переживать разлуку с близкими родными и дня через 3-4 заболит. Не торопитесь обвинять во всем воспитателей. Многочисленные исследования российских и зарубежных ученых убедительно доказали, что привыкание малыша к новым для него условиям дошкольного учреждения, так называемый период адаптации в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни.

Один из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор Н.М.Аксарина, касаясь данной темы, всегда приводила один и тот же пример. Садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землей. Несмотря на все его усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется. А теперь обратимся к малышу. Взрослые в семье понимают, что адаптационный период – один из самых сложных в жизни ребенка. Все охают, причитают, волнуются за него, но не более того! В один из дней без всякой предварительной подготовки ребенка приводят в детский сад и оставляют одного среди незнакомых взрослых в новой для него обстановке.

Попробуйте посмотреть на все случившееся глазами самого малыша. В его жизни никогда ничего подобного не было, он ничего не может понять, осознать. Его страшит внезапность изменения происходящего, неизвестность держит в нервном напряжении, связи с родными неожиданно прерваны, его окружают чужие люди, незнакомая обстановка, в которой трудно ориентироваться. Срабатывает инстинкт самосохранения и ребенок начинает активно обороняться доступными для него способами. Он горько и с обидой на всех и вся рыдает, бунтует, отказываясь от помощи незнакомых людей, требует, чтобы рядом была мама, и даже пытается убежать. Родители поражаются изменениям в поведении своего такого ласкового и милого дитя.

Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что малыш забывает о еде, сне. Его пугают попытки воспитателей хоть как-то успокоить его. Ребенок настолько взбудоражен, что, возвращаясь домой, не в состоянии успокоиться, не отпускает от себя мать, плохо ест, во время сна вздрагивает, плачет, часто просыпается. Примерно также проходит второй, третий день. Хрупкий организм не выдерживает колоссальных нервных перегрузок: у ребенка может подняться температура, может появиться сыпь или же первые признаки расстройства желудка, он может заболеть.

Страдает малыш, вместе с ним страдают и все домашние, нелегко и воспитателям группы видеть переживания крохотного человечка.

Родители должны знать, что при поступлении ребенка в детский сад меняется не только режим дня, но и полностью изменяется окружающая ребенка среда. Новые лица и непривычная атмосфера детского коллектива являются причинами возникающего стресса. **В зависимости от степени сформированности адаптивных механизмов ребенка выделяют следующие критерии адаптации:**

легкая степень адаптации

К 20 дню пребывания в ДОО у ребенка нормализуется сон, он нормально начинает есть. Настроение бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение 2 недель при участии взрослого. Речь затормаживается, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Заболеваемость не более 1 раза, сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений. Признаки невротических реакций и изменения в деятельности вегетативной системы отсутствуют.

средняя степень адаптации

Нарушения в общем состоянии выражены ярче и продолжительнее. Сон восстанавливается лишь через 20-40 дней, качество сна тоже страдает. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30 дню пребывания в ДОО. Отношения его к близким – эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение его к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. В игре не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная. Отношение к взрослым избирательное. Заболеваемость до 2 раз, сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношении со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. В течение 1,5 – 2 недель наблюдаются изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи.

тяжелая степень адаптации

Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональное нарушение стула. Настроение безучастное, ребенок много и длительно плачет. Поведенческие реакции нормализуются к 60 дню пребывания в ДОО. Отношение к близким – эмоционально-возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Речь не используется или имеет место задержка речевого развития на 2-3 периода. Игра ситуативная, кратковременная.

Как снять эту стихийно складывающуюся стрессовую ситуацию и помочь ребенку? Для этого потребуются усилия всех взрослых, окружающих малыша.

Дошкольное учреждение всегда готово прийти на помощь: воспитатели, медицинские работники проводят консультации для родителей о режиме дня в детском саду, о санитарно-гигиенических требованиях, закаливании ребенка, о навыках, которые необходимо формировать у детей, знакомят с примерным меню детского учреждения. Родителям необходимо прислушиваться к советам дошкольных работников.

Адаптационный период условно можно разделить на несколько этапов. Подготовительный этап следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задачи этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно войти в новые для него условия жизни. В первую очередь необходимо привести в соответствие распорядок дня ребенка дома с режимом дошкольного учреждения. Времени для этого достаточно. Планово, постепенно можно подвести ребенка к четкому его выполнению. Когда малыш придет в группу, он так же, как и все дети, охотно сядет за стол в определенные режимом часы кормления, будет испытывать потребность в отдыхе в часы сна всей группы. Его не нужно будет переучивать, ломать неправильные привычки.

В процессе подготовительного этапа нужно будет уделить внимание рациону питания, приучить есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.д. В детском саду он не будет отказываться от знакомой пищи, не останется голодным.

Для хорошего самочувствия малыша значимы и такие моменты, как способ кормления, укладывания спать. В групповой комнате дети едят сами, сидя за столами. Воспитатели следят, чтобы все доели до конца, по необходимости докармливают кого-то из детей. Педагоги не смогут уделить должное внимание каждому из новеньких, которые привыкли есть через соску, сидя на руках взрослого и т.д. То же и при укладывании спать. Все дети с помощью взрослого раздеваются и ложатся в кровати. Воспитатель следит за тем, чтобы ребята спокойно заснули. Одного погладит, другому улыбнется, третьего накроет одеялом. Отличные от общепринятых привычки при засыпании (укачивание в коляске, засыпание на руках взрослого и т.д.) отвлекают воспитателя от выполнения его прямых обязанностей. Страдают и новенькие, и все дети группы. Ломка устойчивых стереотипов при кормлении и укладывании спать в дошкольном учреждении приводит к негативным реакциям адаптирующихся детей. Поэтому все коррекции следует провести в домашних условиях, делать это постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему малыша от переутомления.

В то же время необходимо обратить серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет отвлечься ему от переживаний, на какое-то время сгладить остроту отрицательных эмоций. Самостоятельность ребенка создаст предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми и сверстниками.

Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены и малыш подготовлен к приходу в дошкольное учреждение, наступает следующий этап – в работу включается педагог, который непосредственно будет воспитывать ребенка в детском саду.