



«ЭТОТ ЗАГАДОЧНЫЙ РАННИЙ ВОЗРАСТ»

(КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

Дети 1,5 – 3 лет относятся к раннему возрасту. Раннее детство – очень короткий период в жизни человека, но именно в эти первые три года жизни дети научаются тому, что будут использовать в течение всей дальнейшей жизни.

В этот особый для человека период происходит становление органов и систем, закладывается «фундамент» здоровья, личности растущего человека, закладывается его будущее. И от того, как пройдет адаптация ребенка к условиям детского учреждения, будет зависеть его развитие и здоровье. Поэтому проблема адаптации волнует всех взрослых, взаимодействующих с ребенком в этот сложный для него период.



Понятие «адаптация» - в современной литературе рассматривается как приспособление организма к новым для него условиям среды. Для ребенка детский сад является новым пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Поэтому возникает необходимость адаптации новой среде и условиям, новым требованиям новым людям в окружении. Все дети разные и поэтому адаптация каждого ребенка в детском саду проходит по-своему. Выделяют три степени тяжести прохождения адаптации: легкая, средняя, тяжелая.

- * **Легкая адаптация** - в течение 10-15- дней у ребенка нормализуется *поведение, сон, он не отказывается от еды*, хорошо общается со сверстниками и взрослыми, *не болеет* в течение первого месяца посещения детского сада;
- * **Адаптация средней тяжести** — до 2-х месяцев есть *признаки* психического стресса, ребенок *может* короткое время *терять в весе, заболеваемость до двух раз* сроком не более пяти-семи дней, без осложнений;
- * **Тяжелая адаптация** — длится от двух до шести месяцев, ребенок очень *часто болеет, теряет* уже полученные *навыки*, может наступить истощение организма.



ЧТО ВЛИЯЕТ НА ТЕЧЕНИЕ АДАПТАЦИИ?

НА УСПЕШНОЕ ИЛИ НЕУСПЕШНОЕ ПРОТЕКАНИЕ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА МОГУТ ВЛИЯТЬ:

- * СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ,**
- * ВОЗРАСТ,**
- * ТЕМПЕРАМЕНТ,**
- * ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХИКИ РЕБЕНКА,**
- * ОПЫТ УЖЕ ИМЕЮЩЕЙСЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ,**
- * СИЛЬНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ К ОДНОМУ ИЗ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ (ЧАЩЕ К МАМЕ), СТИЛЬ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ.**

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ ТЯЖЕЛОЙ АДАПТАЦИИ:

- отсутствием режимных моментов в семье;**
- наличием у детей различных привычек (использование соски, питье из бутылочек и др.);**
- отсутствием способности занять себя игрой;**
- недостатком элементарных навыков самообслуживания;**
- недостатком умения взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.**

ДЕТЯМ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА ОЧЕНЬ НЕПРОСТО НАЧИНАТЬ ПОСЕЩАТЬ ДЕТСКИЙ САД. ВСЯ ЖИЗНЬ РЕБЁНКА КАРДИНАЛЬНЫМ ОБРАЗОМ МЕНЯЕТСЯ. В ПРИВЫЧНУЮ, СЛОЖИВШУЮСЯ ЖИЗНЬ В СЕМЬЕ БУКВАЛЬНО ВРЫВАЮТСЯ ИЗМЕНЕНИЯ:

- *ЧЁТКИЙ РЕЖИМ ДНЯ,***
- * ОТСУТСТВИЕ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ,***
- *ПОСТОЯННОЕ ПРИСУТСТВИЕ СВЕРСТНИКОВ,***
- * НЕОБХОДИМОСТЬ СЛУШАТЬСЯ И ПОДЧИНЯТЬСЯ НЕЗНАКОМЫМ ВЗРОСЛЫМ,***
- * НОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПОВЕДЕНИЮ, * НОВЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ,***
- * РЕЗКО УМЕНЬШАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО ПЕРСОНАЛЬНОГО ВНИМАНИЯ.***

В ЭТОЙ ОБСТАНОВКЕ РЕБЕНОК ПОСТОЯННО НАХОДИТСЯ В СИЛЬНОМ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОМ НАПРЯЖЕНИИ, СТРЕССЕ, КОТОРЫЙ НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ НИ НА МИНУТУ ОСОБЕННО В ПЕРВЫЕ ДНИ.

ПОРОЙ ТЯЖЕЛАЯ АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА МОЖЕТ СОПРОВОЖДАТЬСЯ ЧАСТЫМИ ПРОСТУДАМИ, БОЛЕЗНЕННЫМИ СОСТОЯНИЯМИ.

ОТРЫВ ОТ ДОМА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ У РЕБЕНКА **БЕСПОКОЙСТВО**. ОН ВОСПРИНИМАЕТ ЭТУ СИТУАЦИЮ КАК ОТЧУЖДЕНИЕ, ЛИШЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ, ВНИМАНИЯ И ЗАЩИТЫ. ОБЫЧНО ЭТО ВЫРАЖАЕТСЯ В КАПРИЗАХ, СЛЕЗАХ, ИСТЕРИКАХ, ОТКАЗА ОТ ЕДЫ И СНА, ОБЩЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ. В ЭТОТ ПЕРИОД У РЕБЕНКА МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ «**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**»: СОСЕТ ПАЛЬЦЫ, ГРЫЗЕТ НОГТИ, ОБЛИЗЫВАЕТ ГУБЫ И Т.П.

В ПЕРВЫЕ ДНИ ПРЕБЫВАНИЯ В САДУ ПРАКТИЧЕСКИ У КАЖДОГО РЕБЁНКА **СИЛЬНО ВЫРАЖЕНЫ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ**: ОТ ХНЫКАНЬЯ, "ПЛАЧА ЗА КОМПАНИЮ" ДО ПОСТОЯННОГО ПРИСТУПООБРАЗНОГО ПЛАЧА. ОБЫЧНО ДОЛЬШЕ ВСЕХ ИЗ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ У РЕБЕНКА ДЕРЖИТСЯ ТАК НАЗЫВАЕМОЕ ХНЫКАНЬЕ, КОТОРЫМ ОН СТРЕМИТСЯ ВЫРАЗИТЬ ПРОТЕСТ ПРИ РАССТАВАНИИ С РОДИТЕЛЯМИ.

ПРИЧИНЫ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ СЛЕЗЫ У РЕБЕНКА:



1. ЭМОЦИИ, которые испытывает ребенок при поступлении в д/сад.

Тревога, связанная со сменой обстановки.

Малыш **боится неизвестной обстановки** (ребенок по природе своей таков, что ждет от своего окружения надежности и безопасности), **встречи с незнакомыми детьми, незнакомых людей**, а главное, **того, что вы забудете о нем**, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что **вы не придете** за ним вечером, а страх – источник стресса.

Ребенок до 3 лет еще нуждается в усиленном внимании.

Соблюдение режима: ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в ДООУ.

*** Гнев.** Порой на фоне стрессе у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу. В такой момент малыш, словно маленький агрессор готов прыгнуть на обидчика, отстаивая свою правоту. В период адаптации ребенок похож на «ахиллесову пяту» и оттого раним настолько, что поводом для гнева может служить все. Поэтому гнев и рождаемая им агрессия способны разгореться, даже если нет искры, как будто в самом ребенке заложена пороховая бочка.

*** Положительные эмоции** – противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Обычно в первые дни они не проявляются совсем или слабо выражены в некоторые моменты. Чем легче адаптируется ребенок, тем раньше проявляются они, возвещая о завершении адаптации. Улыбка и веселый смех – главные лекарства, вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

*** Психологическая неготовность** ребенка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.

*** Отсутствие навыков самообслуживания.** Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.

*** Избыток впечатлений.** В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.



2. КОНТАКТЫ СО СВЕРСТНИКАМИ И ВОСПИТАТЕЛЕМ.

Нужно помнить, что малыши 1,5-2-3 лет играют не вместе, рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что он все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.



3. ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ.

Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствует на фоне стрессовых реакций. В процессе успешной адаптации ребенок постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать воспитателю вопросы познавательного плана.

4. Навыки. Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребёнок может на короткое время "растерять" навыки самообслуживания. Не волнуйтесь! Успешность адаптации определяется тем, что *ребенок не только "вспоминает" забытое*, но вы, с удивлением и радостью, *отмечаете новые достижения*, которым он научился в саду.

5. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ. Некоторые дети становятся "заторможенными", а некоторые — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Хорошим признаком успешной адаптации является *восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.*

6. Сон. Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Дома также может отмечаться *беспокойный дневной и ночной сон*. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

7.Аппетит.

В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей, со стрессовыми реакциями — малышу просто *не хочется есть*.

Хорошим признаком считается восстановление аппетита.



8.Здоровье.

Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, *снижается сопротивляемость организма инфекциям* и он может заболеть в первый месяц. Часто случается так, что причина простуд не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется-*бегство в болезнь*.

Организм начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде.



9 . ЧЕМ МОГУТ ПОМОЧЬ РОДИТЕЛИ?

Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

1. В ПРИСУТСТВИИ РЕБЕНКА ВСЕГДА **ОТЗЫВАЙТЕСЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНО О ВОСПИТАТЕЛЯХ И САДЕ.**
2. В ВЫХОДНЫЕ ДНИ **НЕ МЕНЯЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ** РЕБЕНКА.
3. ПОСТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ ДОМА МАЛЫША ОКРУЖАЛА **СПОКОЙНАЯ И БЕСКОНФЛИКТНАЯ АТМОСФЕРА.** ОТМЕЧАЙТЕ ЕГО УСПЕХИ, УЛУЧШЕНИЕ В ПОВЕДЕНИИ. БОЛЬШЕ ХВАЛИТЕ, ЧЕМ РУГАЙТЕ. ЕМУ ТАК СЕЙЧАС НУЖНА ВАША ПОДДЕРЖКА!
4. **БУДЬТЕ ТЕРПИМЕЕ К КАПРИЗАМ.** ОНИ ВОЗНИКАЮТ ИЗ-ЗА ПЕРЕГРУЗКИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. *НАДО ПОМНИТЬ, ЧТО ДЛЯ МАЛЫША – ЭТО ПЕРВЫЙ ОПЫТ, ОН НЕ МОГ ЗАРАНЕЕ ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ ПОЛНУЮ КАРТИНУ, ЧТО ПЛАКСИВОСТЬ – НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДОШКОЛЬНИКА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ. ПРИ ТЕРПЕЛИВОМ ОТНОШЕНИИ ВЗРОСЛЫХ ОНА МОЖЕТ ПРОЙТИ САМА СОБОЙ.*
5. ОСТАВЛЯЯ РЕБЕНКА В САДИКЕ, **НЕ ПОКАЗЫВАЙТЕ ЕМУ СВОЮ ОЗАБОЧЕННОСТЬ.** НУЖНО ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО ЕМУ БУДЕТ ХОРОШО С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ, С КОТОРЫМИ ТАК ИНТЕРЕСНО ИГРАТЬ. ПРОЩАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ МЯГКИМ. ЕСЛИ ВАМ ЧТО-ТО НЕ ПОНРАВИЛОСЬ В ДЕТСКОМ САДУ, НЕ ОБСУЖДАЙТЕ ЭТО ПРИ РЕБЕНКЕ, ФОРМИРУЯ НЕГАТИВ ПО ОТНОШЕНИЮ К ВОСПИТАТЕЛЯМ, СОТРУДНИКАМ ДЕТСКОГО САДА.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ.

- * В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение.**

Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растерянны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

- * Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы.**

Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Все, что нужно малышу, – это адаптироваться к новым условиям.

•

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ.

*** Еще одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности.**

Они испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли "мамы" и "папы". Прежде всего, им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

*** Пониженное внимание к ребенку** также является типичной ошибкой родителей.

Некоторые мамы облегченно вздыхают, отдав ребенка в детский сад, и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

ЕЩЕ РАЗ ПРО РЕЖИМ!

Режим дня — *это система* распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Нередко трудности адаптации к детскому саду бывают вызваны с тем, что ребенку никак **не удается привыкнуть к новому режиму**. Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и **резкая его смена** — это, безусловно, дополнительный **стресс**.

Запоздывание еды, сна, прогулок **отрицательно сказывается на нервной системе детей**: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает детей к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

ЕЩЕ РАЗ ПРО РЕЖИМ!

Режим дня — *это система* распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Нередко трудности адаптации к детскому саду бывают вызваны с тем, что ребенку никак **не удается привыкнуть к новому режиму**. Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и **резкая его смена** — это, безусловно, дополнительный **стресс**.

Запоздывание еды, сна, прогулок **отрицательно сказывается на нервной системе детей**: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает детей к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

У ребенка, приученного к режиму, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими **изменениями в деятельности всех внутренних органов.**

Организм заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется без лишней траты нервной энергии.

Ребенок, привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказываться идти спать, когда наступило время. Если он в 21.00 лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то

утром его не приходится будить—он сам просыпается. У ребенка достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем не надо тратить время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, **все конфликтные ситуации**, связанные с соблюдением режима, исключены.

Какие же средства способствуют решению этих задач?

* Прежде всего воспитанная еще в раннем детстве **привычка выполнять режим**. Обычно ребенку хочется как-то завершить то, что он делает (*и это можно только приветствовать*). Поэтому следует заранее, минут за 10—15, предупредить малыша о том, что скоро нужно ложиться спать. А когда это время наступит, настаивайте, чтобы ребенок не задерживался. *Постепенному переключению от игры ко сну* способствует привычка ребенка раздеваться самостоятельно.

* В выходные дни **не нарушать привычный режим**, организовывать полноценный отдых с ребенком на воздухе, регламентировать просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

* Режим дня считается правильным, если обеспечивает достаточное время для выполнения всех необходимых элементов жизнедеятельности и высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма.



Спасибо за внимание!

