

АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД В ДЕТСКОМ САДУ



Адаптация к детскому саду — тяжелое время для каждого ребенка. Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков. Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

Выделяют три фазы адаптации:

1. **Острая фаза, или период дезадаптации** — в это время у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушения сна, аппетита, неохотно ходить в детский сад. Меняется поведение: могут появиться упрямство, грубость и даже регресс в речевом развитии.
2. **Собственно адаптация** — в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, нормализуется поведение.
3. **Фаза компенсации** — дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психофизиологических процессов.



Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин: от возраста, состояния здоровья ребенка, от особенностей нервной системы и т.п.

Следует помнить, что после длительных перерывов (например, после летних каникул) ребенок проходит процесс адаптации заново. Чтобы сделать этот период менее болезненным, важно уделять ребенку в это время особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

Информация о том, как это сделать, с подробными разъяснениями и рекомендациями наложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.



ЕСЛИ РЕБЕНОК СОСЕТ ПАЛЕЦ



Для детей меньше четырех лет это не является тревожным симптомом, на него просто не нужно обращать слишком много внимания.

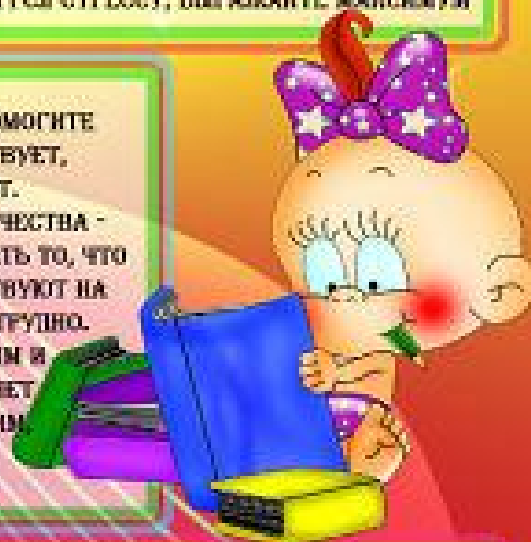
Для более старших это считается проблемой, так как значительно увеличивается риск зубных аномалий.

Если ребенок, который сосет палец, страдает еще какими-то эмоциональными расстройствами, оставьте в покое палец и займитесь, в первую очередь, психологическими проблемами. По возможности оберегайте ребенка от стрессовых состояний, вызывающих потребность в успокоении. Если ребенок подвергнется стрессу, выражайте максимум

внимания его переживаниям и чувствам, помогите сформулировать словами то, что он чувствует, переживает, что его пугает, беспокоит.

Предоставьте больше возможностей для творчества - рисования, лепки, игры. Предложите нарисовать то, что его беспокоит. Все привычки, которые действуют на ребенка успокоительно, искоренить очень трудно.

Важно иметь терпение и быть спокойным и последовательным. Когда ребенок начнет сосать палец, займите его чем-то другим таким же «успокоительным» -



Предложите взять в руки большую мягкую игрушку, полежать на подушке, почитать книжку.

Когда вы видите, что ребенку некоторое время удается не сосать палец, тихонько скажите ему: «Ты можешь по-настоящему гордиться собой за то, что в состоянии так долго держать палец подальше от рта».

Так как привычки - это чаще всего неосознанные действия, ребенок может даже не заметить, когда он всунул палец в рот. Чтобы не смущать его перед другими детьми замечаниями, договоритесь о каком-то условном знаке, который вы ему подадите, если увидите у него во рту палец.



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

ЭФФЕКТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ

1. Прибегайте к помощи юмора, но не для того, чтобы подразнить ребенка, а чтобы разрядить напряжение. Даже если вы подумаете о чем-нибудь забавном, не упоминая о нем вслух, это поможет вам расслабиться.

2. Не пытайтесь манипулировать ребенком, упрекая в том, что он ранит ваши чувства. Скажите, что его поступок "разочаровал" вас.

3. Если вы раздражены чем-либо, не имеющим отношения к вашему ребенку, объясните своему малышу, что у вас выдался тяжелый день. Малыши умеют быть чуткими.

4. Не забывайте о физических упражнениях - хорошая форма важна для общего ощущения бодрости нас самих и наших детей.



ЕСЛИ РЕБЕНОК СЛИШКОМ МНОГО КАПРИЗНИЧАЕТ И ПЛАЧЕТ



Такое поведение, безусловно, беспорядок, а иногда и раздражает взрослых или приводит к тому, что ребенка начинают преследовать сверстники. Чтобы изменить ситуацию, нужно выявить причины такого поведения. Убедитесь в том, что ребенок здоров, в том, что никто не пугает его, не обижает исподтишка. Предлагайте ему больше увлекательных активных практических занятий. Дайте достаточно свободы, чтобы он мог решать и действовать так, как считает нужным. Снимите чувство незащищенности и неуверенности тем,

что из разных концов комнаты говорите с малышом: «Я вижу, как ты рисуешь», «Ты решила прибраться в кукольной комнате?». Старайтесь максимально удовлетворять потребности ребенка: у него должно быть удобное место для отдыха и игр, должны быть в свободном пользовании игрушки.

Если капризничает ребенок трех лет и старше, не реагируйте на его слезы, но скажите: «Объясни мне, в чем дело, и я буду знать, как тебе помочь». Когда вы заметите, что ребенок спокоен, скажите ему: «Как приятно видеть (играть, разговаривать с тобой), когда ты не плачешь».



Как только ребенок начинает говорить «капризным» тоном, прервите его и скажите: «Говори нормально, чтобы я могла понять, в чем дело». Объясните ребенку, что он может поплакать, сколько захочется, но только в таком месте, где никому не будет мешать. Внимательно наблюдайте за ребенком, чтобы убедиться, что его поведение не связано с определенным временем дня или определенными людьми. Например, малыш может становиться плаксивым перед сном, обедом. В таком случае проявите гибкость и немного измените время сна и еды.