

# **«В ДЕТСКИЙ САД - С УЛЫБКОЙ»**

## **Современная модель комфортной адаптации детей раннего возраста в дошкольном учреждении**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

В раннем возрасте происходят важнейшие изменения в психическом развитии детей – формируется мышление, активно развивается двигательная сфера, появляются первые устойчивые качества личности.

Важной характеристикой этого возрастного этапа является неустойчивость эмоциональной сферы ребёнка. Его эмоции, формирующиеся в это время чувства, отражающее отношение к предметам и людям, ещё не фиксированы и могут быть изменены в соответствии с ситуацией. В связи с этим предпочтителен мягкий, спокойный стиль общения с ребёнком, бережное отношение к любым проявлениям его эмоциональности.

В раннем возрасте ведущей деятельностью является предметная, она оказывает влияние на все сферы психики детей, определяя во многом специфику их общения с окружающим. Происходит развитие восприятия детей, определяемое тремя основными параметрами: рассматривание предметов, ознакомление с сенсорными эталонами, сравнение предметов с ними.

Большое значение для развития личности ребёнка раннего возраста имеет общение со взрослым. Родителям надо помнить, что представление о себе, первая самооценка малыша в это время тождественны той оценке, которую дают ему взрослые. Поэтому не следует постоянно делать ребёнку замечания, упрекать, т.к. недооценка стараний может привести к неуверенности в себе и снижению желания осуществлять любую деятельность.

Для малыша очень важно постоянство окружающего его мира. Поэтому следует уделять особое внимание режиму дня ребёнка.

## КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш пошёл в сад.

Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло - скоро он сможет ходить в детский сад. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей радости, гордитесь своим ребёнком, ведь он уже большой и скоро будет ходить в детский сад.

Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок, когда пойдёт в сад.

Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, к кому он сможет обратиться за помощью, как это сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойти к воспитателю и скажи: «Я хочу пить» и Анна Николаевна нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом» Не создавайте у ребёнка иллюзий, что всё будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните ему, что в группе будет много детей и иногда ему придётся подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «Воспитатель не сможет сразу одеть всех детей, тебе придётся немного подождать» Попробуйте поиграть с ребёнком во все эти ситуации дома.

Приготовьте вместе с ребёнком «радостную коробочку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребёнка и, уж точно, обрадуют других детей. Это могут быть красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани, книжки с картинками и т.д.

Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к нам по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям. Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

Убедитесь в собственной уверенности, что в вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребёнок отлично чувствует, когда сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребёнок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребёнку в этом.

Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребёнка по именам. Поощряйте обращение вашего ребёнка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем

присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку.

Совершенных людей нет, будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через воспитателей. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребёнка.

Если через месяц ваш ребёнок не привык ещё к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.

- помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день;
- время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребенок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда Вы его будите;
- если у Вас есть возможность погулять с ребенком, не упускайте ее. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой;
- научитесь встречать детей после их пребывания в дошкольном учреждении. Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?» Лучше задайте нейтральные вопросы: «Что было интересного в детском саду?», «Чем вы занимались?», «Как твои успехи?» и т.п.;
- радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо и с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях его жизни;
- ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключать из общения окрики, грубые интонации;
- создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

## О ПРОХОЖДЕНИИ РЕБЕНКОМ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

Адаптация детей раннего возраста - это не только процесс привыкания ребёнка к дошкольному учреждению на первых порах, но и выработка умений и навыков в повседневной жизни.

Различают три степени тяжести прохождения адаптационного периода.

| Легкая степень адаптации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Средняя степень адаптации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Тяжелая степень адаптации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>К 20-му дню пребывания в ДООУ нормализуется сон, ребенок нормально ест. 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 могут быть как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение двух недель при участии взрослого. Речь затормаживается, но ребенок может откликаться и выполнять просьбы взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Заболеваемость не более одного раза, сроком не более 10 дней. Вес без изменений. Признаки невротических реакций и изменения в деятельности вегетативной</p> | <p>Нарушения в общем состоянии выражены ярче и длительнее. Сон восстанавливается через 20-40 дней, качество сна тоже страдает. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость в течение дня. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДООУ. Отношение к близким - эмоционально-возбужденное (плач, крики при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Отношение к взрослым избирательное. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. В игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная. Заболеваемость до 2-х раз, сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается. Появляются признаки</p> | <p>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, функциональные нарушения стула, бесконтрольный стул. Настроение безучастное, малыш много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДООУ. Отношение к близким - эмоционально-возбужденное, лишённое практического взаимодействия. Отношение к детям: избегает, сторонится, проявляет агрессию. Отказ от участия в деятельности. Речью не пользуются или имеет место ЗРР на 2-3 периода. Игра ситуативная, кратковременная.</p> |

НС отсутствуют.

невротических реакций:  
избирательность в отношениях  
со взрослыми и детьми,  
общение только в  
определенных условиях.  
Изменения вегетативной НС:  
бледность, потливость, тени  
под глазами, пылающие щеки,  
шелушение кожи (диатез), - в  
течение 1,5-2 недель.

### **Длительность адаптационного периода зависит от многих причин:**

- от особенностей нервной системы и возраста ребёнка;
- от состояния его здоровья;
- от разницы в методах воспитания;
- от резкого контакта между той обстановкой, в которой ребёнок привык находиться дома и той, в которой находится в дошкольном учреждении.

## **УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ**

- Необходимо создать спокойный, по мере возможности, бесконфликтный климат для ребенка в семье. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребёнка в детский сад;
- заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и ввести их режим дня ребёнка дома;
- привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок;
- обучить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды столовыми приборами; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна и комфортна для ребенка данного возраста;
- необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад, нужна эмоциональная поддержка, прежде всего со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните,

чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации;

- не следует в присутствии ребёнка плохо говорить о детском саде. Не угрожать ребёнку детским садом как наказание за непослушание;

- готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте парки, детские площадки, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, гулять по городу и т.д.;

- в период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

### **КАК ПОМОЧЬ АДАПТИРОВАТЬСЯ РЕБЕНКУ К ДЕТСКОМУ САДУ: ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАМКНУТЫЙ**

Замкнутый ребенок не хочет и не знает, как общаться, поэтому забота взрослых по развитию такого ребенка должна быть, прежде всего, направлена на развитие желания общаться и развитие коммуникативных навыков.

Замкнутость ребенка выступает в поведении достаточно рано и обычно имеет в раннем возрасте такие предпосылки, как беспокойство, эмоциональная неустойчивость, плаксивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с малейшими изменениями в жизни ребенка (переезд на дачу, поездка в гости и т.п.)

Для замкнутых детей характерны, также страх перед чужими детьми, долго не проходящее беспокойство и скованность при попадании в новую ситуацию.

Как правило, замкнутый ребенок очень привязан к матери и очень болезненно переносит даже непродолжительное ее отсутствие.

#### **При общении с замкнутым ребенком:**

- Расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми;
- подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребёнку, что нового и интересного вы узнали, а также, какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком;
- стремитесь сами стать для ребенка примером эффективно общающегося человека.

Работа по преодолению замкнутости достаточно сложна и долговременна. Чудес не бывает, и замкнутость вашего ребенка не пройдет за один день по взмаху "волшебной палочки". Поэтому наберитесь терпения и

подготовьтесь к длительной работе, которая должна проходить постоянно в ходе вашего общения с ребенком.

## **КАК ПОМОЧЬ АДАПТИРОВАТЬСЯ РЕБЕНКУ К ДЕТСКОМУ САДУ: ЕСЛИ РЕБЕНОК АГРЕССИВНЫЙ**

Если вы замечаете у своего ребенка проявления агрессивности, необходимо вместе с психологом тщательно проанализировать её причины, выявить трудности, испытываемые ребенком, по возможности устранить их, а затем формировать у ребенка недостающие умения, навыки, а также установки в отношении других людей.

- Помните, что запрет и повышение голоса - самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, Вы можете надеяться, что агрессивность Вашего ребенка будет снята;
- Дайте ребёнку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите её на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку и Вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась;
- Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы "мести";
- Пусть Ваш ребёнок в каждый момент времени чувствует, что Вы любите, цените и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть его. Ему необходимо знать, что он нужен и важен для Вас;
- Помните, что внимательность и огромное терпение со стороны взрослых - обязательное условие успеха.

## **КАК ПОМОЧЬ АДАПТИРОВАТЬСЯ РЕБЕНКУ К ДЕТСКОМУ САДУ: ЕСЛИ РЕБЕНОК ТРЕВОЖНЫЙ**

Первое и самое важное, что могут сделать взрослые для такого ребенка, это обеспечение ребенку ощущения своей успешности. Нельзя допускать, чтобы он был замкнут на своих неудачах. Ему важно найти такую деятельность, в которой он способен самоутвердиться. Ощущение успеха – лучшее лекарство от повышенной тревожности.

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка: он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, чувствами, страхами. Научите его говорить о них и будьте готовы выслушать ребенка. Помочь ребенку в преодолении тревоги – значит, создать условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с

ним. Таким образом, вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе (не важно, что это: шнурки на ботинках или первая ссора с другом). Иногда достаточно просто побыть рядом с ребенком, пока он пытается справиться с чем-то.
- Заранее готовьте тревожного ребенка к каким-то переменам и важным событиям. Подробно расскажите, что его ждет.
- Хвалите ребенка даже за не очень значительные достижения.
- Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени. «Сперва боялся, но потом было так-то и так, удалось сделать то-то и то-то».
- Будьте более оптимистичны сами. Следите за выражением своего лица. Чаще улыбайтесь.

Спокойные, уверенные в себе родители, способные принять ребенка таким, какой он есть, не ждущие от него моментальных сверхдостижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, - вот залог уверенности и адекватной самооценки ребенка.