

Воспитатель: Назмудинова Елена Михайловна, первой квалификационной категории

Рекомендация для родителей особенности адаптации детей раннего возраста к ясельной группе.

Детям раннего возраста особенно тяжело привыкать к условиям дошкольного учреждения.

Во время приспособления к яслям поведение и реакции ребёнка меняются – малыш много плачет и раздражается, меньше и реже ест, плохо спит, утрачивает уже приобретённые навыки, часто болеет. Однако подобные симптомы являются закономерной реакцией на новые условия жизни.

Ясли – это неизведанное пространство, новые лица, иерархия взаимоотношений. Процесс адаптации требует больших затрат психической энергии, физических сил. Особенности привыкания зависят от индивидуально-личностных качеств ребёнка.

Адаптация малышей к яслям проходит несколько периодов, характеризующихся выраженностью определённых негативных реакций.

1. Острая фаза. На первом этапе наблюдается максимальная мобилизация детского организма. Малыш постоянно пребывает в возбуждённом, напряжённом состоянии. Он плаксив, нервозен, капризен, истеричен как в стенах дошкольного образовательного учреждения, так и дома. Помимо этого, можно наблюдать физиологические изменения, связанные с частотой сердечного ритма или кровяного давления. На данном этапе повышается восприимчивость ко всевозможным инфекциям, вирусам.

2. Умеренно острая фаза. Выраженность негативных проявлений заметно снижается, малыш постепенно приспосабливается к изменившимся условиям жизни. Отмечается уменьшение возбудимости, нервозности, улучшение аппетита и сна. Однако на любом этапе протекания данной фазы вероятно возобновление негативных эмоций – истерики, плаксивость, нежелание расставаться с родителями.

3. Компенсированная фаза. Характеризуется стабилизацией психического состояния. Малыш успешно находит способы взаимодействия с воспитателем и сверстниками, активно начинает осваивать новые навыки.

Адаптации невозможно избежать – это естественная реакция организма на изменившиеся условия. Одни дети успешно справляются со стрессом за несколько недель, другие пребывают в эмоциональном напряжении несколько месяцев.

Некоторые родители предпочитают вводить малыша в новую среду постепенно – ходить пару раз в неделю по несколько часов. С одной стороны, ребёнок так будет чувствовать себя комфортно, с другой – появится капризность, нежелание соблюдать правила, режим, любые требования, противоречащие собственному желанию.

Другие взрослые предпочитают поместить малыша в ясли сразу на весь день, водить его в дошкольное учреждение систематически, без пропусков и прогулов по уважительной причине.

Безусловно, такие действия сократят период адаптации, но и могут нанести непоправимый вред психическому здоровью ребёнка.

Некоторые родители предпочитают находиться неподалёку. Так, малыши, видя присутствие взрослого в непосредственной близости, безусловно, легче переживают нахождение на новой территории. Однако это не исключает усугубления ситуации, когда совместное посещение детского сада закономерно прекратится.

При выборе той или иной стратегии поведения следует опираться на индивидуальные особенности малыша. Если ребёнок энергичен и активен, с воодушевлением познаёт окружающий мир, имеет опыт общения со сверстниками, гиперопека ни к чему.

Если же малыш отличается замкнутостью, сторонится всего нового, чрезмерно привязан к матери, то к процессу адаптации стоит подойти с пониманием и сделать всё, чтобы малышу было максимально комфортно, спокойно.

Основная задача родителя – заранее подготовить малыша к посещению яслей.

Нельзя помещать ребёнка в незнакомую среду просто так, без предварительной подготовки.

1. Само пребывание в дошкольном учреждении целесообразно начинать с нескольких часов и увеличивать это время впоследствии постепенно.

2. Родителям рекомендуется обучить малыша всем правилам личной гигиены дома. Так ему будет проще привыкнуть к требованиям воспитателя.

3. Целесообразно выработать и определённый режим питания, отказаться от перекусов, а также привить навыки пользования столовыми приборами. Важно объяснить ребёнку, что нужно съесть порцию целиком – иначе ему попросту не будет хватать энергии, а испытываемый физический дискомфорт он объяснить не сможет.

4. Дневной сон – неотъемлемая часть подготовки к посещению детского сада, к этому тоже придётся привыкнуть. В яслях малыши спят, потому что их досуг динамичен, насыщен, разнообразен. Если ребёнок отказывается от дневного сна дома, следует более ответственно отнестись к организации свободного времени.

5. Одежда и обувь должны быть удобными, практичными. Малыш не должен бояться испачкать или помять её. Движения не должны быть стеснены, а при необходимости ребёнок должен самостоятельно уметь обслуживать себя – целесообразно отказаться от сложной шнуровки, застёжек, креплений.

6. Следует разрешать брать с собой в ясли только те игрушки, которыми он готов поделиться, которые не жалко испортить или потерять.

Об успешном завершении адаптации можно судить по поведению и самочувствию ребёнка. Малыши перестают болеть, отказываться от еды, хорошо спят, активно взаимодействуют со сверстниками, открыто, без стеснения обращаются за помощью к воспитателю.

Процесс адаптации в раннем возрасте всегда проходит болезненно как для детей, так и родителей. Взрослые в силах облегчить привыкание, ускорить период приспособления к новым условиям, предупредить развитие патологических процессов. Соблюдая определённые рекомендации, зная об индивидуальных особенностях ребёнка, возможно создать благоприятные условия, в которых бы малыш чувствовал себя комфортно.