

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ЗАТРУДНЯЮТ АДАПТАЦИЮ РЕБЕНКА.



К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ.

- **НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в детский сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- **НЕЛЬЗЯ ПУГАТЬ ДЕТСКИМ САДОМ** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- **НЕЛЬЗЯ ПЛОХО ОТЗЫВАТЬСЯ О ВОСПИТАТЕЛЯХ И ДЕТСКОМ САДЕ ПРИ РЕБЕНКЕ.** Это может навести малыша на мысль, что сад – нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- **НЕЛЬЗЯ ОБНАНЫВАТЬ РЕБЕНКА,** говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже целый день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Психология для родителей.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСЯТ ХАРАКТЕР И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА?



От возраста ребенка.

Труднее всего к новым условиям адаптируются дети от 9 мес. до 18 мес. Кроме того, надо помнить, что в 3 года у ребенка наступает «кризис 3-х лет», сопровождающийся упрямством, агрессивностью, негативизмом. Способность к адаптации у ребенка снижается. Оптимальным возрастом для

поступления в ДООУ считается возраст после 3-х лет. К этому возрасту у ребенка появляется желание и умение играть со сверстниками, формируются простейшие навыки самообслуживания, значительно улучшается иммунитет.

От состояния здоровья и уровня развития.

Здоровый, нормально развитый ребенок легче адаптируется к новым условиям.

От индивидуальных особенностей.

Даже дети одного и того же возраста, и пола по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни с первого же дня плачут, отказываются есть и спать. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка нормализуется: восстанавливается аппетит, сон, ребенок с интересом играет с другими детьми. Другие, наоборот, в первые дни внешне спокойны, без возражений выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят и спят.

От уровня тренированности адаптационных механизмов.

Необходимо создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых) легче привыкают к ДООУ.

От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослым.

Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старшего (идти спать, принимать пищу, убирать за собой игрушки и т.д.)



КАК СНЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ РЕБЕНКА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ?

Дома к малышу следует относиться особенно бережно, старайтесь предупреждать отрицательные эмоции, не наказывать его.

Поиграйте с ребенком, ведь игра – один из лучших

антистрессовых приемов. Она позволяет раскрепоститься, расслабиться. Только помните: вечерняя игра не должна быть шумной, с беготней и криками.

ИГРА «РВЯКЛЯ»

Приготовьте ненужные газеты, журналы и широкое ведро. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек – они отлично пружинят.

Если ребенок возбужден и никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие элементов соревнования.

ИГРА «ГРИБНИК»

Расставьте небольшие игрушки в не произвольном расстоянии друг от друга. Затем попросите ребенка собрать предметы – «грибы» - в корзину (коробку).

Приглушив, таким образом, «лишнюю» энергию можно почитать, порисовать, поиграть с пальчиками. Прелесть пальчиковых игр в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов на телесные ощущения - и успокаивают.

Детям хорошо помогает справиться с дневным напряжением игры в воде. В ванной можно пускать мыльные пузыри, играть с губками, просто дать 2-3 баночки, - пусть малыш переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды успокаивает.

Перед сном сделайте малышу расслабляющий массаж, послушайте медленную музыку, колыбельную песню.

Из книги Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком как ?» (М., 2000)

Материал подготовлен педагогом-психологом – Е.М.Бондарь