

Пути помощи и адаптации семьи и ребёнка к социуму

Адаптация к новым условиям жизни зависит от готовности ребёнка, что в большей степени связано с формированием адаптационных механизмов, которые включают в себя определённое количество стереотипов (реакция на уход близких и их возвращение, активность обследования среды, детская самостоятельность, эмоциональное общение со взрослыми, определённая последовательность в чередовании сна, приёма пищи, активной деятельности и т.д.). Если такие механизмы не сформированы, тогда готовность ребёнка принимать новые условия очень низкая, и обусловлена повышенной тревожностью, напряжённостью, беспокойством, отсутствием доверия к малознакомым людям и страхом неизвестности.

- недостаточный уровень развивающей домашней среды, в которой проходит стартовое развитие ребёнка (дефицит родительского внимания, «неправильные» игрушки, излишнее увлечение гаджетами, несоблюдение режима дня и т.д.);

- симбиотическая привязанность, как фактор риска в формировании личности ребёнка, усложняет процесс адаптации;

- для мамы характерна повышенная тревожность, чрезмерная гиперопека по отношению к своему ребёнку; низкий уровень доверия к новому социуму (педагогическому составу группы); заикливание и застревание на бытовых мелочах: страхи о том что «чужая тётя» ребёнка не успокоит, не накормит, не переоденет нижнее бельё или памперс;

Тяжело адаптируются дети, являющиеся единственными в семье, чрезмерно опекаемые родителями, невротически привязанные к матери, зависимые от нее. Дети, привыкшие к исключительному вниманию, не имеющие навыков самообслуживания, неспособные наладить контакт со сверстниками из-за большого количества страхов, неуверенности в себе, незащитности и общей эмоциональной неустойчивости.

Советы для успешной адаптации:

- Кроме официального имени ребенка, воспитателям полезно знать его «домашнее» имя. Ведь, может произойти, в группе окажется несколько Артемов или Олечек, поэтому Сашуля, Люся, Зайчик, Солнышко охотно будут отзываться на привычные для них обращения.

- Не следует забывать также о такой особенности детей, которую можно назвать «заражением эмоциями»: заплакал кто-то один, а за ним еще несколько заплакали среди тех, чей детсадовский «стаж» короткий. Подобная «цепная реакция», конечно, негативно влияет на психофизическое состояние ребенка, поэтому пребывание новых детей должно быть последовательным.

- «Частичка дома» Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад любимую игрушку ребёнка. Многие дети нуждаются в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то родное, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

- применяйте «технику расставания» придумайте ритуал прощания или приветствия (пожатие руки, поцелуй в нос, волшебная абракадабра или простое «Пока, скоро увидимся»). Эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволят малышу прогнозировать ситуацию - «Мама всегда приходит за мной, когда говорит «Пока, скоро увидимся»;

- Следует помнить, что в адаптационный период нужно уменьшить нагрузку на нервную систему ребенка. Надо:

- Уменьшить просмотр телевизора
- Исключить компьютер и гаджеты
- Совместно читать и рассматривать книги
- Вместе играть в спокойные игры
- Мотивировать ребёнка для похода в садик: в садике его ждут ребята, они очень хотят с ним играть, игрушки интересные ждут.
- Обнимать и целовать ребенка как можно чаще и говорить слова поддержки обязательно: «Я понимаю, что тебе сложно, но я с тобой рядом, я тебя очень сильно люблю, и мы вместе справимся с этой трудностью».

При поступлении ребёнка в детский сад (а это чаще всего 1,5 – 2 года), основными показателями развития и готовности являются:

- **умение одеваться и раздеваться**, этот навык окончательно формируется к трем годам, если родители, активно помогая, неустанно поощряют желание ребенка самостоятельно справляться с нелегкой задачей натягивания непослушных штанин и

рукавов; отправляя ребенка в детский сад, необходимо отдать предпочтение одежде, которая легко снимается и надевается: кофта в этом случае более предпочтительна, чем свитер, неразъемная молния лучше, чем пуговицы. Обувь малышей должна быть снабжена липучками, а не шнурками.

- **умение умываться и мыть руки** - тщательно намыливать ладошки, мыть их круговыми движениями пальцев, тщательно смывать мыльную пену под струей проточной воды. Чистые ручки малыш должен вытереть полотенцем.

- **умение пользоваться унитазом**, малыш должен быть приучен к горшку или унитазу: вовремя снимать штанишки, самостоятельно садиться на горшок, уметь пользоваться туалетной бумагой. К этому возрасту ни о каких подгузниках не может быть и речи: малыш должен обходиться без них.

- **умение самостоятельно кушать**, пользуясь ложкой; Для ежедневного кормления у ребенка должна быть отдельная мебель (маленький стол и стульчик), подобранная в соответствии с его ростом, а также удобная и безопасная посуда. Тарелки должны быть устойчивыми, ложки – небольшими, а чашки должны иметь ручки, удобные для маленьких пальчиков (читаем о первой посуде для ребенка);

- обязательное **наличие дневного сна в домашних условиях**, ребенок должен уметь самостоятельно засыпать – на ручках в детском саду качать не будут.

- **наличие элементарных игровых навыков** («отыгрывает» на кукле, мишке знакомые действия: кормит, укладывает спать; делает постройки из кубиков, палочек; раскладывает по цвету, форме похожие предметы);

- Большим плюсом будет, если ваш малыш уже **умеет разговаривать**, и не просто говорить на «своем» языке, а объясняться понятной речью из небольших и доступных слов.

Рекомендации:

-Поощряйте у детей инициативу в самообслуживании. Если ребенок умеет одеваться, завязывать шнурочки на ботинках, пьет из кружки, пользуется ложкой, садится на горшок, вытирает попу, моет ручки — в группе он станет чувствовать себя намного увереннее.

- Готовьте к общению со сверстниками: чаще ходите на игровые площадки, в гости. Помогайте крохе налаживать контакт, преподавая образец поведения: «Мальчик, как тебя зовут?», «Посмотри, какая у меня машинка», «Давай поиграем вместе».
- Подкорректируйте домашний режим, сделав его максимально схожим с детсадовским распорядком дня.
- Лучший способ подстраховаться от простуды – закаливание, которое можно начать летом. А еще специалисты советуют не укутывать детей, а одевать их соответственно погоде.
- Приклейте именные стикеры для обуви («Ботиночки точно будут дружить» - Лисичка, Лягушонок, медвежонок), для того чтобы ребёнок учился правильно обувать обувь и не путать её;
- Важно определение ведущей руки (кушаем ложкой в определённой руке, карандаш держим в этой же руке) и согласованность обеих рук
- Наличие необходимых вещей в шкафчике (воспитатель даст список) , которые должны быть ребёнку удобны, в которых он чувствует себя комфортно и свободно, а потому что эти вещи в моде или просто нравятся маме;

Педагог-психолог: Варламова Л.Н.