

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 271»

Консультационный материал:

«Эмоциональные проблемы у детей в период адаптации в детском саду»

Подготовил:

Педагог-психолог

Клиновицкая О.В.

г. Барнаул 2024 г.

Цель – рассказать о возможных проблемах при адаптации ребенка к условиям детского сада и их признаках, способах решения возникающих трудностей.

Адаптация – процесс приспособления организма к новым условиям жизни. Всем известно, что когда ребенок поступает в детский сад, у него начинается адаптация – привыкание к условиям дошкольного учреждения, педагогам, сверстникам.. У кого-то этот период протекает легко и незаметно, а кто-то привыкает тяжело, много плачет, часто болеет, сильно переживает расставание с мамой.

Выделяют три адаптации к детскому саду: легкую, средней тяжести и тяжелую. При легкой степени поведение ребенка остается неизменным, он активен, весел, развивается в своем темпе согласно нормативам развития.

При затрудненной адаптации, которая длится от полутора до трех месяцев, ребенок тяжело расстается с родителями утром, плачет, грустит заранее, начинает чаще и тяжелее болеть. Но, однако, еще рано говорить о его дезадаптации и неспособности влиться в детский коллектив. Ребенку трудно в этот период, нервная система испытывает большие перегрузки и в зависимости от типа нервной системы кто-то становится тревожным, плаксивым, а кто-то раздражительным, агрессивным, с проявлениями истерик, протестов. В это время дети могут плохо засыпать, сон становится беспокойным, прерывистым. На этом этапе нужно применять следующие рекомендации:

- Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.
- В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу,

ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с ребенком. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.

- В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется "отсыпаться", значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
- Не перегружайте малыша в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
- Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

Приемы, облегчающие ребенку утренние расставания:

- Научитесь прощаться с ребенком быстро, не затягивайте расставание. Он почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет еще труднее успокоиться
- Предложите малышу взять с собой любимую игрушку (предварительно обговорив это с воспитателем).
- Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.
- Придумайте забавный ритуал прощания и придерживайтесь его, например, всегда целуйте ребенка в щечку, а потом нежно потритесь носиками или что-нибудь подобное, а также ритуал встречи.

- Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он остался в детском саду, например, за новую игрушку.
- Если страх ребёнка и отношения психологической зависимости при расставании с матерью длятся более трёх недель, смените того, кто приводит ребёнка в детский сад. Хорошо, если ребёнка провожает более уравновешенный и спокойный взрослый.

При тяжелой адаптации продолжительность привыкания к саду может составлять от 3 месяцев до нескольких лет. Процесс может осложниться психосоматикой, поведенческими нарушениями.

Признаки тяжелой адаптации – выраженное нежелание контактировать с детьми и взрослыми; слезы, истерики, нежелание заходить в группу, играть, принимать пищу, ложиться в кроватку, агрессивность, либо апатия и заторможенность, регресс в развитии. При таком положении необходимо обратиться к детскому психологу для поиска причин такой дезадаптации и путей решения проблемы.

Список используемой литературы:

1. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации [Текст] / Сост. Н.В. Соколовская. – Волгоград : Учитель, 2008. – 188 с.
2. Белкина Л.В. ”Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ: Практическое пособие”- Воронеж "Учитель ",2006.-236 с.
3. Заводчикова, О.Г. Адаптация ребенка в детском саду: взаимодействие ДОУ и семьи [Текст] / О.Г. Заводчикова. – М. : Просвещение, 2007. – 79 с.
- 4.<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-kak-pomoch-rebenku-v-period-adaptacii-k-detskomu-sadu-4429198.html>