Кораблик Детства



Выпуск №1
сентябрь 2017

Ежемесячная газета отдела ранней помощи ГОБУ МО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Тема номера – На занятия с удовольствием



В этом номере:

1. Что такое адаптация?
2. Как помочь ребенку адаптироваться к условиям центра?
3. Три ошибки родителей при адаптации ребенка к центру.
4. Показатели окончания адаптационного периода.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать новое учреждение. Каждый из них проходит период адаптации.

Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к условиям посещения центра.



ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ?

Адаптация (от лат. «приспособляю») − это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

В процессе приспособления – адаптации – поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться.



Чаще всего меняется:

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);
- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);
- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).



Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к новой обстановке, всё «станет на круги своя».

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К УСЛОВИЯМ ЦЕНТРА?

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

- Расскажите кому-нибудь в присутствии ребенка, в какой хороший центр теперь ходит малыш, и какие замечательные специалисты там работают.
- 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, гладьте по головке, 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).
- Согласовав предварительно со специалистом, дайте ребенку на занятие небольшую мягкую игрушку. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
- Призовите на помощь сказку или игру. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в центр, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и специалистами. "Проиграйте" эту сказку с игрушками.





ТРИ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ ПРИ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ЦЕНТРУ

При поступлении ребенка в образовательную организацию, Вам, наверняка, хочется, чтобы ребенок как можно спокойнее принял перемены в своей жизни, ладил со специалистами и другими детьми, и каждый день шел в центр с радостью и без капризов. Но нередко родители ведут себя не совсем правильно и невольно мешают малышу адаптироваться к отделу ранней помощи. Из-за этих ошибок у малыша, как правило, формируется негативное отношение к центру, страхи и тревоги, и адаптация затягивается на долгие месяцы. Об этих ошибках важно знать, чтобы их не совершать и не навредить своему малышу.

Ошибка 1. «Исчезновение мамы»

Когда мама приходит с ребенком в центр впервые, малыш зачастую расслаблен и заинтересован тем, что видит. Дело в том, что у него еще не было опыта пребывания в каком-либо месте без мамы. Именно поэтому дети в первый день бодрые, а на второй и третий раз идут с сопротивлением. Как мы знаем, внимание маленького ребенка легко привлечь чем-то новым и интересным. Поэтому малыш смело отходит от мамы и увлекается новыми игрушками с детьми. И вот здесь происходит следующее. Мама очень рада, что ребенок увлекся игрой, и тихонечко, чтобы его «не вспугнуть», сбегает, не попрощавшись с ребенком и не сообщив ему, что уходит. Теперь представьте, что чувствует маленький ребенок, мама которого вдруг исчезла непонятно куда, не попрощавшись, и неизвестно, когда она придет и придет ли вообще.

Это для ребенка все равно, что потеряться в огромном супермаркете. И даже если 10 самых добрых человек будут успокаивать малыша и предлагать ему сладости и игрушки, он будет ужасно напуган, охвачен страхом и тревогой.



У ребенка возникает ощущение, что теперь мама может внезапно исчезнут в любой момент его жизни, не предупредив и не попрощавшись с ним, то есть он может маму попросту потерять.

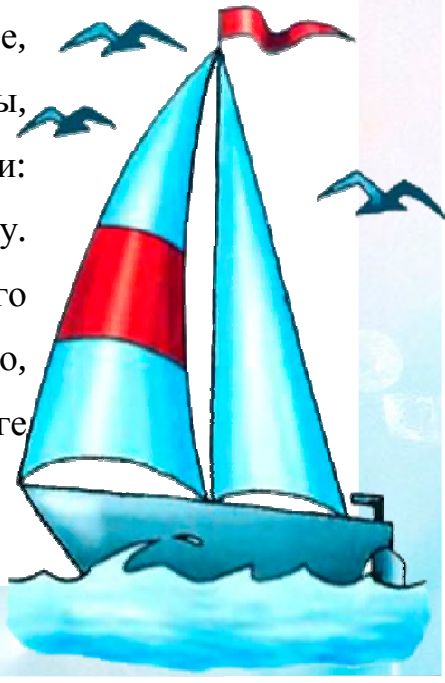
Ошибка 2. «Неправильный режим дня»

Многие родители не задумываются о том, насколько важно соблюдение режима дня. Ребенку, который привык ложиться спать после 22.00, крайне сложно будет просыпаться в 7 утра. А в центре занятия начинаются рано. Вспомните, как чувствует себя ваш малыш, когда он не выспался? Он трет глазки, капризничает, сам не понимает, чего хочет, становится плаксивым. То, как ребенок чувствует себя в первые дни пребывания в центре, накладывает отпечаток на все его последующее отношение к этому месту.

Ошибка 3. «Быстрые сборы»

Эта ошибка отчасти перекликается с предыдущей. Так как родителям жалко будить малыша и им хочется, чтобы он поспал как можно дольше, его будят практически «впритык» ко времени, когда уже нужно выходить на занятие. В итоге сборы получаются нервные, поспешные. У мамы нет времени дать малышу внимание и нежность, которые ему необходимы, особенно когда он еще нежится в постельке. Ребенок только и слышит: «Давай скорее!», «Давай быстрее!», «Мы опаздываем!», «Потом поговорим!» и т. д. Часто малыш с утра еще не может хорошо соображать, и мама раздражается, повышает голос, и все утро получается сумбурным и конфликтным. Настроение испорчено у всех, и ребенок отправляется в центр в расстроенных чувствах, как и мама, у которой уже нет моральных сил говорить какие-то добрые напутственные слова.

Поэтому просыпайтесь сами и будите малыша заранее, чтобы у вас было достаточно времени на неспешные сборы, чтобы вы могли уделить внимание малышу, пока он в постели: сделать массаж, погладить ножки и голову, спеть песенку. Пощекотать, поцеловать и т. д. Все это так важно для хорошего настроения у вас обоих! Выходите в центр тоже заблаговременно, с большим запасом времени, чтобы вы не нервничали по дороге сами и могли настроить вашего ребенка на позитивный лад.



ПОКАЗАТЕЛИ ОКОНЧАНИЯ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

- ✓ спокойное, бодрое, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями;
- ✓ уравновешенное настроение в течение занятия;
- ✓ адекватное отношение к предложениям взрослых;
- ✓ общение с ними по собственной инициативе;
- ✓ умение общаться со сверстниками, не конфликтовать;
- ✓ ребенку психологически комфортно присутствовать на занятии;
- ✓ может присутствовать на занятии самостоятельно, без родителей.



ЗАНИМАЙТЕСЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!



Коллектив отдела ранней помощи
ГОБУ МО ЦППМС-помощи

Кораблик Детства



Выпуск №1
сентябрь 2017

Ежемесячная газета отдела ранней помощи ГОБУ МО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Тема номера – На занятия с удовольствием



В этом номере:

1. Что такое адаптация?
2. Как помочь ребенку адаптироваться к условиям центра?
3. Три ошибки родителей при адаптации ребенка к центру.
4. Показатели окончания адаптационного периода.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать новое учреждение. Каждый из них проходит период адаптации.

Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к условиям посещения центра.



ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ?

Адаптация (от лат. «приспособляю») − это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

В процессе приспособления – адаптации – поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться.



Чаще всего меняется:

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);
- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);
- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).



Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к новой обстановке, всё «станет на круги своя».

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К УСЛОВИЯМ ЦЕНТРА?

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

- Расскажите кому-нибудь в присутствии ребенка, в какой хороший центр теперь ходит малыш, и какие замечательные специалисты там работают.
- 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, гладьте по головке, 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).
- Согласовав предварительно со специалистом, дайте ребенку на занятие небольшую мягкую игрушку. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
- Призовите на помощь сказку или игру. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в центр, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и специалистами. "Проиграйте" эту сказку с игрушками.





ТРИ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ ПРИ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ЦЕНТРУ

При поступлении ребенка в образовательную организацию, Вам, наверняка, хочется, чтобы ребенок как можно спокойнее принял перемены в своей жизни, ладил со специалистами и другими детьми, и каждый день шел в центр с радостью и без капризов. Но нередко родители ведут себя не совсем правильно и невольно мешают малышу адаптироваться к отделу ранней помощи. Из-за этих ошибок у малыша, как правило, формируется негативное отношение к центру, страхи и тревоги, и адаптация затягивается на долгие месяцы. Об этих ошибках важно знать, чтобы их не совершать и не навредить своему малышу.

Ошибка 1. «Исчезновение мамы»

Когда мама приходит с ребенком в центр впервые, малыш зачастую расслаблен и заинтересован тем, что видит. Дело в том, что у него еще не было опыта пребывания в каком-либо месте без мамы. Именно поэтому дети в первый день бодрые, а на второй и третий раз идут с сопротивлением. Как мы знаем, внимание маленького ребенка легко привлечь чем-то новым и интересным. Поэтому малыш смело отходит от мамы и увлекается новыми игрушками с детьми. И вот здесь происходит следующее. Мама очень рада, что ребенок увлекся игрой, и тихонечко, чтобы его «не вспугнуть», сбегает, не попрощавшись с ребенком и не сообщив ему, что уходит. Теперь представьте, что чувствует маленький ребенок, мама которого вдруг исчезла непонятно куда, не попрощавшись, и неизвестно, когда она придет и придет ли вообще.

Это для ребенка все равно, что потеряться в огромном супермаркете. И даже если 10 самых добрых человек будут успокаивать малыша и предлагать ему сладости и игрушки, он будет ужасно напуган, охвачен страхом и тревогой.



У ребенка возникает ощущение, что теперь мама может внезапно исчезнут в любой момент его жизни, не предупредив и не попрощавшись с ним, то есть он может маму попросту потерять.

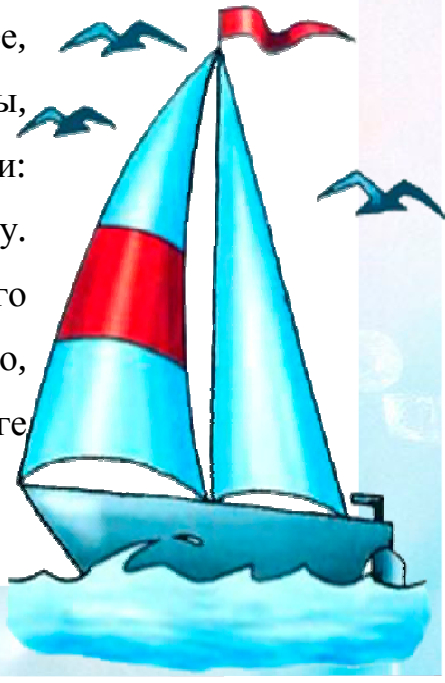
Ошибка 2. «Неправильный режим дня»

Многие родители не задумываются о том, насколько важно соблюдение режима дня. Ребенку, который привык ложиться спать после 22.00, крайне сложно будет просыпаться в 7 утра. А в центре занятия начинаются рано. Вспомните, как чувствует себя ваш малыш, когда он не выспался? Он трет глазки, капризничает, сам не понимает, чего хочет, становится плаксивым. То, как ребенок чувствует себя в первые дни пребывания в центре, накладывает отпечаток на все его последующее отношение к этому месту.

Ошибка 3. «Быстрые сборы»

Эта ошибка отчасти перекликается с предыдущей. Так как родителям жалко будить малыша и им хочется, чтобы он поспал как можно дольше, его будят практически «впритык» ко времени, когда уже нужно выходить на занятие. В итоге сборы получаются нервные, поспешные. У мамы нет времени дать малышу внимание и нежность, которые ему необходимы, особенно когда он еще нежится в постельке. Ребенок только и слышит: «Давай скорее!», «Давай быстрее!», «Мы опаздываем!», «Потом поговорим!» и т. д. Часто малыш с утра еще не может хорошо соображать, и мама раздражается, повышает голос, и все утро получается сумбурным и конфликтным. Настроение испорчено у всех, и ребенок отправляется в центр в расстроенных чувствах, как и мама, у которой уже нет моральных сил говорить какие-то добрые напутственные слова.

Поэтому просыпайтесь сами и будите малыша заранее, чтобы у вас было достаточно времени на неспешные сборы, чтобы вы могли уделить внимание малышу, пока он в постели: сделать массаж, погладить ножки и голову, спеть песенку. Пощекотать, поцеловать и т. д. Все это так важно для хорошего настроения у вас обоих! Выходите в центр тоже заблаговременно, с большим запасом времени, чтобы вы не нервничали по дороге сами и могли настроить вашего ребенка на позитивный лад.



ПОКАЗАТЕЛИ ОКОНЧАНИЯ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

- ✓ спокойное, бодрое, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями;
- ✓ уравновешенное настроение в течение занятия;
- ✓ адекватное отношение к предложениям взрослых;
- ✓ общение с ними по собственной инициативе;
- ✓ умение общаться со сверстниками, не конфликтовать;
- ✓ ребенку психологически комфортно присутствовать на занятии;
- ✓ может присутствовать на занятии самостоятельно, без родителей.



ЗАНИМАЙТЕСЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!



Коллектив отдела ранней помощи
ГОБУ МО ЦППМС-помощи