

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 1 «Солнышко»

«АДАПТАЦИЯ МАЛЫША К ДЕТСКОМУ САДУ»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Заведующий МБДОУ
д/с № 1 «Солнышко»
Е. Н. Фадеева

Что такое адаптация?

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. А для ребенка детский сад, несомненно, является неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться к новой обстановке.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный уклад ребенка в буквальном смысле этого слова врываются следующие изменения:

- Четкий режим дня;
- Отсутствие родных рядом;
- Длительный контакт со сверстниками;
- Необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;
- Резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;
- Особенности нового пространственно-предметного окружения.

Какими негативными изменениями сопровождается адаптационный период?

Адаптация ребенка к ДОО сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями. Адаптирующегося ребенка **отличает**:

- Преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- Нежелание вступать в контакт со сверстниками и взрослыми;
- Утрата навыков самообслуживания;
- Нарушение сна;
- Снижение аппетита;
- Регрессия речи;
- Изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;
- Снижение иммунитета и многочисленные заболевания (*последствия стрессовой ситуации*).

Как же протекает адаптационный период?

Для начала нужно отметить, что каждый ребенок индивидуально проживает этот нелегкий период. Одни привыкают быстро – за 2 недели, другие дети дольше – 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года.

На процесс адаптации ребёнка **влияют** следующие факторы:

- Возраст;
- Состояние здоровья;
- Уровень развития навыков самообслуживания;
- Умение общаться со взрослыми и сверстниками;
- Сформированность предметной и игровой деятельности;
- Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

С какими трудностями приходится сталкиваться малышу?

Во-первых, необходимо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Во-вторых, дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

В-третьих, дети раннего возраста эмоционально привязаны к матерям. Мама для них – безопасный проводник на пути познания мира. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

В-четвертых, дома к ребенку не предъявляют требований к самостоятельности: мама может и с ложечки покормить, сама его быстро оденет и игрушки уберет на место. Придя в детский сад, ребенок сталкивается с необходимостью делать некоторые вещи самостоятельно: одеваться, есть ложкой, проситься и ходить на горшок и т. д. Если у ребенка не развиты культурно-гигиенические навыки, то привыкание идет болезненно, поскольку его потребность в постоянной опеке взрослого не будет удовлетворена полностью.

И последнее: дольше привыкают те дети, у которых сохранились вредные привычки: сосать соску, ходить с подгузниками, пить из бутылочки. Если избавиться от таких привычек до начала посещения детского сада, то адаптация ребенка пройдет более гладко.

Способы уменьшить стресс ребенка

- Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму ДООУ.

- Каждый день оставляйте время на беседы с ребенком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети играют и гуляют, маме надо заняться делами семьи)

- Заранее спланируйте прогулки на территорию учреждения. Обращайте внимание ребёнка на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.

- Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Научите

ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.

- Предупреждайте малыша, что могут быть и трудности из-за того, что там деток много, а воспитатель один. Обучайте его терпению, но всегда заверяйте, что мама или папа обязательно придут за ним. Поиграйте с ребенком дома в игру "Детский сад", создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив.

- Важное средство общения в дошкольном учреждении - это детские игрушки. Чтобы часть семейной атмосферы была с малышом, позвольте ему брать с собой любимые игрушки. Научите его делиться ими с другими детьми.

- В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2—3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДООУ.

- Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

- Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить — вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше. Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

- В выходные следует придерживаться режима дня, принятого в ДООУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

- Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.

- Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребенка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребенке.

- Помните, что с началом посещения детского сада сокращается время пребывания ребенка с родителями. Поэтому старайтесь уделять больше внимания своему малышу дома: читайте, играйте, обнимайте, укладывайте спать и т. д.

Сколько же это будет длиться или когда наступит конец адаптации?

Выделяют три степени адаптации:

- Легкую (15-30 дней);
- Среднюю (30-60 дней);
- Тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

По статистике, большинство детей, поступивших в ДООУ, переживают среднюю или тяжелую адаптацию.

Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции. Это означает, что:

- При утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;
- Ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;
- Малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
- Ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в саду;
- Восстановилась речь и нормальная (*характерная для конкретного ребенка*) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;
- Нормализуется сон как в детском саду, так и дома;
- Восстанавливается аппетит.

Но, уважаемые родители! Помните!

Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», пребывание в детском саду не покажется ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!