

## Консультация для родителей

### «Адаптация детей в детском саду»

Рано или поздно многие родители сталкиваются с ситуацией, когда их подросшие малыши вынуждены знакомиться с детским садом. Поступление ребенка в детский сад является особым периодом жизни для всей семьи: и для ребенка, и для родителей. Родители в это время нервничают, переживают и мучаются угрызениями совести, а не слишком ли рано они это сделали, а для малыша - это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить. Ему предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык в семье. Четкий режим дня, отсутствие родителей, как правило, иной стиль общения, необходимость общения со сверстниками, новое помещение - все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. Эти новые факторы вызывают у малыша защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, беспокойного сна, общения с окружающими и от того, как взрослые подойдут к малышу в период адаптации, как смогут организовать его жизнь в адаптационный период, зависит многое в его поведении.



И так, адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

#### **Адаптация ребенка проходит на двух уровнях:**

- ✚ на физическом уровне ребенку надо привыкнуть: к новому режиму, заданному ритму жизни, новым нагрузкам (необходимо сидеть, слушать, выполнять просьбы, необходимости самоограничения, невозможности уединения, новой пище, новым помещениям и т. д.
- ✚ на психологическом уровне малышу необходимо привыкнуть: к отсутствию значимого взрослого (мамы, папы и т. д., необходимости самостоятельно справляться со своими проблемами, к большому количеству новых людей и необходимости взаимодействия с ними, необходимости отстаивать свое личное пространство.

#### **Адаптация может быть:**

- легкой
- средней
- тяжелой

При **легкой** адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца. Может проявляться незначительное снижение аппетита, сон нормализуется в течение 20-30 дней.

При **среднем** уровне адаптации нарушения сна и аппетита нормализуются не раньше, чем через 30-40 дней. Возможно однократное, как правило, респираторное заболевание, после чего адаптация ускоряется, показатели выравниваются и постепенно нормализуются.

**Тяжелый** уровень адаптации характеризуется значительной длительностью (от

двух до шести месяцев, но процесс в такой форме протекает только у 8—9 % детей.

### ***Важные факторы, влияющие на адаптацию к детскому саду:***



***Состояние здоровья и уровень физического развития ребенка.*** (Здоровый, физически развитый малыш обладает лучшими возможностями адаптации. Нервно и соматически ослабленные, быстро утомляющиеся, имеющие плохой сон и аппетит дети, хуже справляются с трудностями адаптированного периода, у них возникают стрессовые состояния и как следствие они часто болеют).

***Возраст ребенка*** (Этот фактор имеет глубинную связь с привязанностью ребенка к близким и возникающими на этой основе невротическими формами поведения. Привязанность к матери – необходимое условие нормального психического развития ребенка. Она способствует формированию таких важных качеств личности, как доверие к миру, положительное самоощущение, инициативность, любознательность, развитию социальных чувств. Для возникновения привязанности необходим продолжительный и устойчивый эмоциональный контакт матери или заменяющего ее взрослого с ребенком с первых дней его жизни. Срок периода адаптации зависит от возраста детей при поступлении, чем раньше они приходят в дошкольное учреждение, тем быстрее привыкают к новым условиям жизни).

***Социальные факторы*** (условия жизни в семье, режим дня, сформированные у ребенка умения и навыки). Длительность и тяжесть привыкания зависит и от предшествующего воспитания в семье. Речь идет о создании режима для малыша в соответствии с его индивидуальными чертами и возрастом, формировании навыков и умений. Если семья не создает правильные условия для развития ребенка, не обучая его элементарным навыкам, то ему будет нелегко привыкнуть к детскому саду. Непросто протекает адаптация и у единственных детей в семье – в особенности, если они чрезмерно опекаемы и зависимы от матери или отца. Дети одного и того же возраста по-разному адаптируются в зависимости от индивидуально-типологических особенностей их высшей нервной деятельности. Некоторые впервые дни кричат при расставании с родителями, отказываются есть, спать, протестуют против каждого предложения воспитателя, но через 2—3 дня уже втягиваются в режим и хорошо себя чувствуют. Другие, наоборот, впервые дни спокойны, без возражений выполняют всё, что предлагает воспитатель, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду. Течение адаптационного периода зависит от наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям. Дети, которые до поступления в детское учреждение общались со многими взрослыми и детьми, получали разнообразные впечатления, жили в разных условиях (на даче, в деревне у бабушки и др., легче адаптируются).

***Степень сформированности общения и предметной деятельности***

Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к яслям. Легче всего адаптация протекает у малышей, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками и решать предметные задачи: собрать пирамидку, матрешку, элементы конструктора. Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым, так как он владеет необходимыми для этого средствами. Характерной особенностью детей, которые с большим трудом привыкают к яслям, является низкий уровень предметной деятельности, в том числе игровой. Такие малыши быстро пресыщаются игрой, не могут сами найти себе занятия, постоянно требуют внимания взрослого, капризничают, если у них что-то не получается. Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым, так как он владеет средствами, необходимыми для этого.

*Индивидуальные особенности ребенка.* Дети одной возрастной категории могут вести себя по-разному в период адаптации. Одни могут впасть в стрессовое состояние, перестав проявлять интерес к окружающему миру или проявляя явный протест. Однако проходит небольшой период, и поведение нормализуется: аппетит, сон, настроение возвращаются. Другие дети могут первые дни внешне не показывать своего беспокойства, но спустя несколько дней их напряжение выплескивается наружу: настроение ухудшается, им не хочется расставаться с родителями. Эта категория ребят требует помощи близких людей, воспитателя. Будьте бдительны: подавленные реакции могут продлиться долго, обернувшись серьезными заболеваниями.

#### ***Рекомендации родителям для успешной адаптации малыша к условиям детского сада:***

- Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются утром при расставании. Долгие прощания и уговоры с обеспокоенным выражением лица вызовут у ребёнка тревогу. Дети успокаиваются чаще всего сразу после того, как родители исчезают из поля зрения.
- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.
- Постарайтесь быть терпеливым к себе и к своему ребенку. Прислушивайтесь к просьбам и рекомендациям воспитателей.
- Одежда и обувь в группе должна быть удобной, без застежек и лямок, носочки хлопчатобумажные, чтобы ребенку проще было одеваться самостоятельно.
- Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки, одеваться и раздеваться, самостоятельно кушать, пользоваться ложкой во время еды, проситься на горшок.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова.
- Расширяйте «социальный горизонт» малыша, пусть он привыкнет общаться со сверстниками на детских площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки. Имея такой опыт, ребёнок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

- 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.

- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены двумя часами, позже можно оставить до обеда, затем на сон, в конце месяца (если рекомендует воспитатель) приводить на весь день.

- Укладывайте ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера договориться какую одежду он наденет утром.

- Ребенок должен приходить в детский сад здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины (после консультации с врачом).

- Обязательно скажите, что вы придёте и обозначьте когда.

- В выходные придерживайтесь режима дня, принятого в детском саду.

- Ни в коем случае нельзя пугать детским садом («Вот будешь баловаться, отведу в садик, и будешь там один жить!»).

- Не обманывайте ребёнка, пообещали забрать пораньше, выполните своё обещание.

- После детского сада проводите больше времени с ребёнком.

- Желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад.

### ***Признаками того, что ребенок адаптировался, считается:***

- хороший аппетит

- спокойный сон

- охотное общение с другими детьми

- адекватная реакция на любое предложение воспитателя

- нормальное эмоциональное состояние.

*Сколько по времени будет длиться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к детскому саду — это так же и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.*

**Запаситесь терпением, и детский сад  
будет привычным и уютным миром  
для вашего малыша!**

