

Консультация для родителей

«Адаптация ребенка к условиям детского сада»



Адаптация –

это приспособление организма к новым обстоятельствам, ответ на новые для него условия.

Адаптационный процесс включает биологическую адаптацию (изменение режима сна, питания, прогулок) и социальную (изменение привычной жизни ребёнка – новое помещение, незнакомые дети и взрослые, отсутствие родителей, невозможность в полной мере делать то, что хочется). На его протекание влияют психофизиологические и личностные особенности ребёнка, особенности семейных отношений и воспитания.

Привыкание ребёнка к детскому саду может длиться от 20 до 60 дней.

На первые недели приходятся самые бурные реакции, которые проявляются в капризности, плаксивости, нарушениях сна (ребёнок может плакать и вскрикивать во сне), непослушности, быстрой утомляемости, усиливается привязанность к матери. Могут возникать респираторные заболевания. Будьте готовы к тому, что если ребёнок заболевает во время привыкания к саду, то после выхода с больничного

адаптацию, скорее всего, придётся начинать практически заново.

Вообще страх разлуки с мамой – это яркая эмоциональная реакция. Ребёнок в раннем возрасте познаёт мир на эмоционально-чувственном уровне и при разлуке с родителями испытывает глубокие переживания. Но разлука может тяжело переноситься не только ребёнком, но и его мамой. Такая мама сама провоцирует тревожность у ребёнка, болезненно расставаясь с ним, негативно относясь к педагогам и их требованиям.

Поэтому, чтобы не провоцировать страхи, родители должны сохранять спокойствие, быть доброжелательно настроены к воспитателю и детскому саду.

На успешность адаптации влияют следующие факторы:

1) Состояние здоровья и уровень развития ребёнка.

Здоровый и развитый малыш адаптируется успешнее. А отсутствие правильного режима, нехватка сна истощают нервную систему в этот и так непростой период, что, соответственно, приводит к заболеванию. Поэтому, отдав ребёнка в детский сад, создайте дома условия, приближенные к режиму, принятому в учреждении.



Важно, чтобы к моменту прихода в детский сад у вашего малыша были сформированы элементарные навыки самообслуживания.

Он должен уметь есть ложкой, и пить из чашки, мыть руки, пользоваться платком, быть приучен к горшку и уметь на него попроситься. Если ваш ребёнок приучен к горшку, но после поступления в детский сад начал писаться в штаны, не расстраивайтесь, так как ребёнок, таким образом, может реагировать на стрессовую ситуацию, и постепенно всё войдёт в норму. Во время адаптации не следует отучать ребёнка от вредных привычек (например, сосания соски), чтобы не усугублять и так сложный для него период.

2) Сформированность у ребёнка предметной деятельности и умения общаться с окружающими.

Дети, с которыми дома играют мало или не поощряют их игровую инициативу, труднее привыкают к детскому саду. У них плохо сформированы действия с предметами, любая трудность вызывает слёзы, не могут наладить контакт со взрослым.



Те дети, которые умеют долго и разнообразно действовать с игрушками, адаптируются легче. Приходя в группу, они интересуются новыми игрушками, соглашаются поиграть с воспитателем, в случае затруднения могут обратиться к нему за помощью. ***Играйте с детьми дома и поощряйте игровую инициативу!***

Приучение к детскому саду должно проходить постепенно. Нельзя сразу оставлять ребёнка на целый день. В первый день приходите на час, а затем в зависимости от состояния и поведения ребёнка время постепенно увеличивается. Здесь нужно прислушиваться к рекомендациям воспитателя, которые наблюдают вашего ребёнка во время его пребывания в группе. И, если, например, вы хотите оставить ребёнка на «тихий час», а воспитатель говорит, что вам ещё рано оставаться на сон, то есть смысл ради психического здоровья и благополучия ребёнка прислушаться к нему.



Для детей важна предсказуемость. Собираясь с утра в детский сад, проговаривайте ребёнку, что он будет делать в течение дня. Например: «Мы сейчас умоемся, позавтракаем и пойдём в детский сад. Там ты поиграешь, погуляешь, пообедаешь, поспишь, а потом я за тобой приду».

В раздевалке старайтесь долго не прощаться, потому что тем самым вы показываете малышу собственную неуверенность и нежелание отпускать его. Помните поговорку: *«Долгие проводы – лишние слёзы»*. Иногда, вроде бы адаптировавшийся ребёнок начинает с утра капризничать и отказываться идти в детский сад, но, чаще всего, как показывает практика, приходя в группу, он быстро успокаивается, отвлекается на игры и о маме не вспоминает.

Возможно, причиной каприза в данном случае является то, что ребёнок просто не выспался.

Не уходите «втихую», иначе ребёнок воспримет это как предательство и не будет вам доверять.



Лучше придумайте ритуал прощания (например, поцеловать, погладить по головке, спинке, потереться носиками и т. п.). Если ребёнку особенно трудно расставаться с мамой, пусть

его приводит папа (бабушка, дедушка).

Многие мамы переживают по поводу громкого плача детей во время адаптации, но ребёнок должен «страдать по маме», это естественно. Хуже, если ребёнок замыкается и всё переживает глубоко внутри, находится в депрессивном состоянии.

В период адаптации малышам разрешается приносить из дома мягкие или другие любимые игрушки. Они символизируют частичку дома для ребёнка, а мягкая игрушка дарит ребёнку успокоение, заменяя на время маму и тепло её объятий.

Забирая ребёнка из сада, старайтесь не опаздывать.

Дети чётко отслеживают все режимные моменты, и, если мама не пришла после обеда, как обещала, то это может вызвать слёзы и даже истерику. В случае опоздания объясните ребёнку, что вы помнили о нём и очень спешили. Пообещайте, что постараетесь больше не опаздывать, но, если такое снова

повториться, он не должен бояться, вы обязательно за ним придёте.

Хорошо, если ребёнок может рассказать, как прошёл его день в детском саду, но в раннем возрасте так бывает не всегда. Не стоит, приходя за малышом, спрашивать его: «Тебя никто здесь не обижал?», потому что такими вопросами вы «зацикливаете» его на негативе и способствуете развитию тревожности. Лучше спрашивать об играх, прогулках.

Старайтесь не отзываться плохо о воспитателе в присутствии ребёнка. Он будет думать: «Мама называет тётю плохой и всё равно меня к ней приводит – значит, она меня не любит». Чтобы не возникало конфликтных ситуаций, заранее предупредите воспитателя об особенностях вашего ребёнка, его привычках, о том, в каких моментах ему может потребоваться помощь взрослого.

Распрашивайте педагога о пребывании малыша в группе. Если ребёнок участвует в играх и занятиях, ест, следует принятым в группе правилам, то, можно сказать, что процесс адаптации протекает нормально.

Успешной вам адаптации!



Информацию подготовила Фальковских Анна Анатольевна