

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«АДАПТАЦИЯ
РЕБЕНКА
В ДЕТСКОМ САДУ»

Подготовила:
педагог-психолог
Бойко О.А.

ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ?

На консультациях родители мне часто задают вопросы:

- Как понять, что ребенок готов к детскому саду?
- Как происходит нормальная адаптация?
- Как сделать так, чтобы адаптация ребенка к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее?

Для того чтобы ответить на все эти вопросы, давайте разберемся с особенностями этого сложного периода.



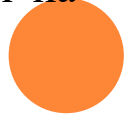
Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.

Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д.

В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспособливаться и привыкать. Адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро.

У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния.

К таким нарушениям относят:

- нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание);
 - нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
 - меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).
 - Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:
 - повышение температуры тела;
 - изменения характера стула;
 - нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, малыш может вернуться к соске, его речь затормаживается и др.)
- 

Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении зависят от индивидуально-личностных особенностей малыша:

- типа его нервной системы,
- степени общительности и доброжелательности,
- уравновешенности,
- наличия/отсутствия привычки выполнять требования взрослых,
- сформированности навыков самообслуживания и т.д

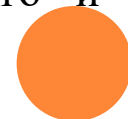
Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую:

- **лёгкая адаптация:** ребенок активен, внешних изменений нет, сдвиги в поведении нормализуются в течении 1-2 недель.
- **адаптация средней тяжести:** в течении всего периода настроение может быть неустойчивым, может наблюдаться отсутствие аппетита, кратковременность беспокойность сна. Этот период длится в течении 20-40 дней.;
- **тяжёлая адаптация:** длится от 2 до 6 месяцев.

По статистике, большинство детей, поступивших в ДОУ, переживают среднюю или тяжелую адаптацию. Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода

- **Возраст ребёнка.** Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте до двух лет. После двух лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.
- **Состояние здоровья и уровень развития ребёнка.** Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит трудности социальной адаптации.
- **Сформированность предметной и игровой деятельности.** Такого ребёнка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.
- **Индивидуальные особенности.** Дети одного и того же возраста по разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребёнка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребёнок с интересом следит за игрой других детей. Другие, наоборот, в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель. Эти дети нуждаются в особой помощи воспитателя и родителей. Внешне спокойное, но подавленное эмоциональное состояние может длиться долго и привести к заболеванию.



- **Условия жизни в семье.** Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т. д.) Если ребёнок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения. Мальчики более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней. Всегда нелегко привыкают к детскому саду единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.



**Вот мы и подошли с Вами к самому важному вопросу:
Как сделать так, чтобы адаптация ребенка к новым условиям про
шла как можно спокойнее и быстрее?**

Успешность адаптации вашего малыша будет во многом зависеть от Вас. В Ваших силах помочь ребенку войти в новые условия – в условия детского сада – как можно более безболезненно. Для этого Вам необходимо психологически готовить ребенка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации:

- Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребёнок идёт в детский сад, там ему будет хорошо, о нём будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошёл в садик».
- Соблюдайте режим дня! Заранее узнайте режим работы учреждения дошкольного образования и за один-два месяца постарайтесь, чтобы ваш ребенок привык к нему.
- Приблизьте рацион питания ребенка к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей!
- Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта, очень важно заранее приучить его к горшку, отучить от пустышки.
- Необходимо обратить особое внимание на формирование у детей навыков самообслуживания. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии.

- Создавайте в восприятии ребенка положительный образ детского сада! Заранее познакомьте малыша со зданием детского сада, с его территорией. Покатайте его на качелях, горке, поиграйте на спортивной площадке. Расскажите сказку о детском саде. Например: «Жила-была девочка (мальчик). Она была умной, красивой, веселой. Когда стала большой, ее приняли в детский сад. Детский сад – это волшебный домик, куда мамы и папы приводят своих детей. Им в детском саду очень хорошо: они играют, поют, танцуют, кушают, гуляют. А еще там много игрушек, особенно... (называйте любимые игрушки вашего ребенка). Девочке (мальчику) очень понравилось в детском саду, особенно кататься на горке, качелях, помнишь, как мы с тобой! Ты у нас большая и скоро пойдешь в сад. Я уверена, что тебе там понравится».
- Заранее готовьте ребенка к временной разлуке. Пример: «Ты стал большим, взрослым. Тебя уже приняли в детский сад. Мы будем ходить на работу, а ты - в детский сад. А вечером вместе ходить домой. Так все делают. Ты у нас очень хороший, и мы тебя любим.»
- В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения ребенка в условия детского сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать их при взаимодействии с малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о Вашем ребенке, рассказывайте больше.



Вот мы и подошли к самому главному: все документы готовы, ребёнок и родители настроены идти в садик, к детям. В первый день Вы приводите ребёнка на несколько часов. Мы наблюдаем за ним и в зависимости от его поведения (привыкания, эмоционального настроения) сообщаем Вам, когда лучше будет оставить его до обеда, на дневной сон, а потом уже и на целый день.

Если вам будет нужна квалифицированная помощь, педагог - психолог детского сада всегда ждёт вас!

**Желаем вам успехов в подготовке ребенка к
важному событию в его жизни!
У вас обязательно все получится!**

