

## Консультация для родителей « Адаптация в детском саду?»

**Детский сад — новый период в жизни ребенка.** Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Многие детки поначалу на удивление охотно идут в группу, достаточно легко переживают разлуку с мамочкой, но затем ревом и криками выражают свой протест. Конечно, встречаются малыши, которые не плачут и с радостью спешат к тете-воспитательнице. Но таких детей очень мало, у остальных привыкание затягивается на долгие месяцы.

### *Почему так происходит?*

Психологи определяют адаптацию как приспособление организма к новым условиям, требующее от него огромных энергетических затрат и зачастую приводящее к стрессу.

**Что такое адаптация?** 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.

### **В привычный мир ребенка буквально врываются следующие перемены:**

- ему уделяется меньше персонального внимания;
- меняется дневной режим;
- отсутствуют близкие люди;
- приходится постоянно контактировать со сверстниками;
- необходимо слушаться незнакомого взрослого.
- 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:

до 1 месяца – лёгкая адаптация;

до 2 месяцев – адаптация средней тяжести;

от 2 до 6 месяцев – тяжёлая адаптация.

### **Последствия стресса – почему дети плохо себя ведут?**

Изменения детского поведения за частую сильно пугают родителей, что они начинают думать – этот «кошмар» никогда не закончится и малыш не сможет привыкнуть к детскому саду. Не стоит драматизировать: негативные поведенческие особенности являются обычными для многих детей, которые привыкают к новой ситуации, и исчезают по мере адаптации.

### **Слезы и страх.**

Сначала ребёнок показывает весь спектр негативных эмоций: плачет вслед за всеми, не хочет заходить в группу, не даёт снять с себя одежду.

### **Снижение общительности.**

Иногда, даже хорошо говорящие дети замыкаются в себе, отказываются контактировать с социумом. Это вполне естественно – у 2-3-летних малышей отсутствует сюжетно-ролевая игра, они играют параллельно друг другу.

### **Низкий познавательный интерес.**

из – за стресса дети не интересуются интересными игрушками, вовлечь их в образовательный процесс сложно. Ребенок сидит в сторонке, предпочитая наблюдать за действиями взрослых и одноклассников.

### **Обратное развитие.**

Ребёнок «теряет» ранее приобретенные социальные, которые успешно применял дома: перестает одеваться, использовать столовые приборы, горшок.

### **Деградация речи.**

Дети, которые хорошо говорили, начинают опять говорить «младенческие» слова – например, бибика.

### **Изменение двигательной активности.**

Одни дети становятся гиперактивными, другие – заторможенными и медлительными. Подобные перемены зависят от индивидуальных особенностей, в первую очередь, от типа темперамента.

### **Нарушение сна**

В спальню идут со слезами и криком. А если засыпает, то постоянно просыпается и всхлипывает.

### **Пониженный аппетит**

Есть дети которые спокойно садятся за стол кушать, а есть дети, которые могут «объявить голодовку». Но спустя не некоторое время они всё - таки садятся за стол.

### **Частые заболевания**

Сопrotивляемость организма заметно снижается, любой сквозняк способен вывести ребенка из строя на неделю. Неудивительно, что каждый раз адаптацию приходится начинать буквально с нуля.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в учреждении дошкольного образования.

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.

Но успешность адаптации вашего малыша будет зависеть не только от воспитателей и от самого ребенка, но во многом и 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.

### **Что же для этого нужно?**

1. 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».

2. Соблюдайте режим дня! Заранее узнайте режим работы учреждения дошкольного образования и за один-два месяца постарайтесь, чтобы ваш ребенок привык к нему.

3. Приблизьте рацион питания ребенка к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей!

4. Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку, отучить от пустышки.

5. 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.

6. Создавайте в восприятии ребенка положительный образ детского сада! Познакомьте малыша со зданием детского сада, с его территорией. Покатайте его на качелях, горке, поиграйте на спортивной площадке. Расскажите сказку о детском саду.

7. 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. Так все делают. Ты у нас очень хороший, и мы тебя любим. Мы уверены, что ты нас не подведешь!

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; А мы наблюдаем за ним и в зависимости от его поведения (привыкания, эмоционального настроения) сообщаем Вам, когда лучше будет оставить его до обеда, когда на дневной сон, а потом уже и на целый день.

Настраивайте себя на успешную адаптацию ребенка в детском саду, постарайтесь наладить доверительные отношения с педагогами детского сада! Демонстрируйте малышу позитивное отношение к саду.