

Консультация для родителей на тему:
«Адаптация ребенка к детскому саду»



При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация — от лат. «приспособляю» — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка

к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение. Врачи и психологи различают *три группы адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.*

Детские психологи и врачи – терапевты разделяют все деток на три основных группы, в зависимости от того, как у них протекает этот самый адаптационный период:

1. Первая группа адаптации (тяжелая). В эту группу попадают те малыши, которые переносят адаптационный период наиболее тяжело. Подобные малыши сразу же после начала посещения детского садика начинают непрерывно болеть, причем абсолютно независимо от времени года. Кроме того, в подобной группе малышей не редки различные нервно – психические расстройства, зачастую довольно серьезные.

2. Вторая группа адаптации (средняя). Детишки, которые попадают во вторую группу адаптации, также сразу же после начала посещения садика начинают болеть различными простудными и острыми респираторными заболеваниями. Однако, в отличие от первой группы, у подобных малышей никаких нервно – психических расстройств не наблюдается, разве что некоторое легкое беспокойство в первые дни.

3. Третья группа адаптации (легкая). Ну а к третьей группе адаптации специалисты относят тех детей, у которых адаптационный период проходит абсолютно без всяких осложнений. Адаптация детей в детском саду пройдет в этом случае гладко.

Как правило, продолжительность адаптационного периода равняется примерно одному месяцу. Но, естественно, она может очень сильно варьироваться – от недели и до нескольких месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей каждого конкретного ребенка.

Адаптационный период может проходить сравнительно спокойно при следующих условиях.

- Ребенок не должен ощущать потерю защиты и неудовлетворенность в базисной потребности в безопасности, поэтому присутствие кого-либо из членов семьи (мамы или бабушки) необходимо вплоть до окончания периода адаптации.

- Старший воспитатель и психолог на основе наблюдений за детьми должны разрабатывать рекомендации для мам и воспитателей группы, помогать им успешно решать задачи на ступенях иерархической лестницы, выстраивая личностно ориентированную линию поведения с каждым ребенком.
- Необходимо придерживаться [вариативной](#) и гибкой системы постепенного введения детей в новые условия жизни, основанной исключительно на оценке поведенческих и познавательных характеристик каждого из них. Первое знакомство с дошкольным учреждением, как правило, проходит на прогулке (в утреннее или вечернее время) и длится не более 30-40 минут. В день можно принимать до четырех детей (по одному человеку на начало прогулки и к ее окончанию). У каждого малыша свой ритм адаптации. С учетом этого время пребывания ребенка в детском саду увеличивается постепенно: сначала он приходит только на прогулку, затем к началу утренних занятий и уходит в домашней обстановке. Со временем ребенок будет обедать в дошкольном учреждении, а потом – завтракать, а к окончанию адаптационного периода и спать днем со сверстниками.
- На время адаптационного периода следует несколько скорректировать режим дня. Первые 15-20 дней выводить детей на прогулку сразу после завтрака, заменить предусмотренные по сетке игры-задания на развлечения, подвижные игры, наблюдения за животными в живом уголке и на прогулке.
- Воспитателю следует работать спокойно, без напряжения, доброжелательно встречать нового ребенка и его маму. В трудные моменты проведения режимных процессов нужно опираться на непосредственную помощь мам, находить возможность в присутствии детей делать подарки-самоделки, дарить их всем детям.
- С целью снятия эмоционального дискомфорта и напряженного состояния ограничить число взрослых, посещающих группу (завхоз, музыкальный работник и др.).

Адаптационный период проходит в два этапа. Первый этап – подготовительный начинается с первого общего родительского собрания, которое администрация дошкольного учреждения проводит за четыре-шесть месяцев (февраль-март) до начала поступления детей в группу. На собрании заведующая знакомит родителей с сотрудниками административного аппарата, с персоналом группы, рассказывает о традициях и текущих задачах учреждения, показывает кабинеты специалистов, физкультурный и музыкальный залы, групповые помещения. Старший воспитатель и психолог

рассказывают о возрастных особенностях детей и причинах, вызывающих стрессовое состояние, дают рекомендации по подготовительным мероприятиям, которые помогут малышам спокойно войти в новые условия жизни:

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы;
- Познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
- По возможности приучать ребенка к самостоятельности при самообслуживании (см. показатели [развития детей](#));
- Расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещать [детские площадки](#), ходить в гости к товарищу по играм в песочнице, оставаться ночевать у бабушки, чаевничать у соседки и т. п.

Причины тяжелой адаптации к условиям ДО

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребенка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребенка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

В каком случае детскому саду все же не быть?

Однако, к огромному сожалению, в которых случаях, если ребёнок не хочет ходить в детский сад, лучше его и не водить туда. В противном случае последствия могут быть крайне тяжелыми. К таким случаям относятся:

- Слишком длительный период адаптации, без каких – либо улучшений: более трех месяцев.

- Изменившее в сторону излишней агрессии поведение.
- Тяжелейший нервный стресс, сопровождающийся энурезом, либо сильными ночными страхами.

Если же по каким – либо объективным причинам у родителей нет ни малейшей возможности отказаться от детского сада, не стоит тянуть время, полагая, что скоро все пройдет само собой. Разумнее обратиться за помощью к детскому психологу, для которого адаптация детей к детскому саду – хорошо знакомое дело.

Полезные советы родителям в период адаптации ребенка к ДО

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
- Старайтесь не нервничать, не доказывать свою тревогу накануне его поступления в ДО.
- В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
- Постоянно обращайтесь внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
- Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.
- Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
- На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.
- Одевайте ребенка в детский сад в соответствии с температурой воздуха в группе. Обращайте внимание на аккуратность и опрятность его внешнего вида.
- Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
- Будьте терпимее к его капризам. При явно выраженных невротических реакциях оставьте дома.
- Выполняйте предписания врача, советы и рекомендации педагога.
- Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.

- Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слезы при расставании всерьез - это может быть вызвано просто плохим настроением.