

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Ачкинский детский сад № 18

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД В ДЕТСКОМ САДУ»**

Подготовила: Шипунова С.О.

АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД В ДЕТСКОМ САДУ

Уважаемые родители!

Мы очень рады всех вас видеть! Вы сейчас вступаете в важный период вашей жизни и жизни вашего ребёнка – он идёт в детский сад. И для того чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать по - больше об особенностях этого сложного периода.

В возрасте 1, 5-3 лет у ребёнка всё взаимосвязано: состояние здоровья и эмоциональный настрой, физическое и нервно-психическое развитие. Это самый благодатный возраст - наиболее ощутимы изменения: малыш начал разговаривать, сам собирать или разбирать пирамидку, задавать первые вопросы: «почему? », «куда? ». И это далеко не всё. Необходимое развитие в это время малыш получает через игрушки, самое важное занятие для него - игра. И родителям надо понимать, что добиваться желаемого можно через предложение: «Давай поиграем! ». Мы же здесь постоянно играем с детьми, потому что именно в игре они знакомятся с окружающим миром, изобразительной деятельностью, конструированием, художественной литературой. В игре же происходит и развитие речи малышей.

Хорошо помогут адаптироваться игры, развивающие навыки выполнения повседневных обязанностей, вырабатывающие ответственность. Идея методики заключается в том, чтобы подготовить и рассказать ребёнку о детском садике на примере игры, а именно самым приятным для ребёнка способом. Играть в садик необходимо уже за несколько месяцев до поступления в него вашего малыша. Можно использовать самые разнообразные игры: «Кукла Маша пошла в садик. У Маши в садике будет свой шкафчик. Маша нашла много новых друзей». Подтолкните ребёнка наводящими вопросами: «А ты хочешь свой шкафчик? », «Покажи, как ты будешь спать в садике; как будешь играть». Предлагаем такую игру «Иди ко мне». Ход игры: мама отходит от ребёнка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: «Иди ко мне, мой хороший! » Когда ребёнок подходит, она его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел! ». Игра повторяется.

Для каждого родителя именно его ребёнок самый лучший, самый умный. Но вот его отдадут в детский сад. Естественно, у мамы с папой возникают первые переживания, связанные с садом. А как ребёнок привыкнет? Понравится ли ему?.

Обычно период адаптации детей к условиям ДОО не превышает двух месяцев. Но для того чтобы он прошёл без лишних потрясений, мы все

должны постараться максимально избавить новичков от травмирующих их факторов.

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. В уголке для родителей висит листок режима дня ребёнка. Это ещё один важный пункт привыкания. Чтобы адаптация проходила благополучно, уже сейчас нужно приучать малыша к режиму дня, сходному в большой степени с режимом ДОО: завтрак, обед, сон, полдник, укладывание на ночь. И стараться максимально придерживаться этого режима.

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

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

Но вот ребёнок заплакал, и у родителей возникает вопрос: «Как быть? ». Да ведь это очень хорошо, что малыш плачет, большую тревогу вызывают тихие, «равнодушные» дети, ведь они все переживания держат в себе. Ребёнок плачет – и успокаивается эмоционально, он даёт «сигнал» обратить на него внимание. Со всей ответственностью можно сказать, что плачущие поначалу дети в будущем посещают детский сад с большим удовольствием, чем тихие и спокойные.

В процессе нашего с вами общения будут возникать различные вопросы, пожалуйста, не стесняйтесь, подходите к нам и спрашивайте. Мы с удовольствием на них ответим, а если нужно, проведём консультацию.

Имейте в виду, что пока ваш ребёнок не адаптируется к детскому саду, не стоит водить его в гости. Пусть для него на это время привычными будут только стены родного дома и своей группы.

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 **степени адаптации ребенка к детскому саду**: легкую, среднюю и тяжелую.

При *легкой* адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Во время адаптации *средней тяжести* сон и аппетит восстанавливаются через 20—40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода

1. Возраст.
2. Состояние здоровья.
3. Уровень развития.

4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ

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.

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение по сторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.

3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».

4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.

6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
 - самостоятельно пить из чашки;
 - пользоваться ложкой;
 - активно участвовать в одевании, умывании.
- Наглядным примером выступают, прежде всего, сами

родители. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный.

Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно.

Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребенка.

Важно также постоянно поощрять ребенка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

Планируйте свое время так, чтобы в первые 2—4 недели посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

В период адаптации важно предупредить возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.

Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища — очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту прихода нового ребенка в группу знали как можно больше о его привычках и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними (например, посидеть с ребенком перед сном на кровати, попросить убрать игрушки, предложить поиграть в лото).

Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей — быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще.

Условия уверенности и спокойствия ребенка — это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое соблюдение режима.

