

# Консультация для родителей

## «Адаптация ребёнка к условиям детского сада»

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

**Адаптация** – от латинского «приспосаблию» - 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 расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальные период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что в 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.

### **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.

### **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 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 отрицательное 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 ребенка 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 предупреждать 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.

Причины тяжелой адаптации к условиям ДОО

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. Им свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и всерьезников, 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 ДОО**

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 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.

### **Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
4. Принесите в группу свою фотографию.
5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке.)
6. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
7. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером.
9. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
10. Будьте терпеливы.

### **Что делать, если...**

#### **Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад**

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада
2. Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
3. Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
5. С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
6. Поддерживать дома спокойную обстановку.
7. Не перегружайте ребенка новой информацией.
8. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

#### **Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
4. Принесите в группу свою фотографию.
5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке.)

6. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
7. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером.
9. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
10. Будьте терпеливы.

#### **Что делать, если ребенок не хочет идти спать**

1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает.)
2. Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
3. Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.
5. Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
6. Спойте ребенку песенку.
7. Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

#### **Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки**

1. Твердо решите для себя, необходимо ли это.
2. Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.
3. Убирайте игрушки вместе.
4. Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл происходящего.
5. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.
6. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребенка спать.
7. Учитывайте возраст и возможности ребенка.

## Памятка родителям «Адаптация ребёнка к детскому саду»



### **Уважаемые родители!**

Скоро Вам вместе с вашим малышом предстоит начать новую жизнь. Ваш малыш впервые перешагнёт порог детского сада. Насколько радостным событием это станет в его жизни?

Предлагаем Вам несколько рекомендаций, которые помогут ему адаптироваться к новым условиям.

1. Начинать готовить малыша к садику надо задолго до того как он туда пойдёт. Не забудьте заранее познакомиться с режимом детского сада, и максимально приблизить к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приема пищи, характер питания и пр.).
2. Немалую роль играет осведомленность малыша о жизни детского сада. Познакомьте кроху с территорией, помещением группы, игрушками. Дайте ребенку время спокойно все осмотреть, покажите, где он будет спать, раздеваться, играть. Обсуждайте с ребенком, комментируйте увиденное. Такая ознакомительная экскурсия вместе с малышом к тому же подтвердит ему безопасность этой новой обстановки. Постарайтесь создать у ребёнка положительный образ детского садика (как много игрушек, дети весело играют, воспитательница — хорошая тетя и т.д.).
3. Постарайтесь заранее погулять с ним на участке детского сада, вместе посмотрите, как гуляют дети, как играют и общаются друг с другом. Познакомьте с детьми и воспитателем, наблюдайте за навыками общения со сверстниками (умение знакомиться, делиться игрушками).

4. Ещё можно прогуливаться рядом с детским садом вечером, когда дети уходят домой. Тогда малыш убедится, что после интересно проведённого дня мама обязательно придёт и заберет его.

5. Важным условием, обеспечивающим комфортное самочувствие ребёнка, является его коммуникативные навыки.

Поэтому важно заранее научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей). Расширяйте круг общения ребенка, ходите на дни рождения друзей, в гости и т.д. Наблюдайте, как он контактирует со сверстниками; стесняется, конфликтует или же легко находит общий язык. Поощряйте его за контакты с ровесниками.

6. Позволяйте ребёнку быть самостоятельным. Расширяйте круг его обязанностей по дому. Чаще оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала не надолго, а затем увеличивайте время. Поощряйте за его достижения. Ребёнок должен понимать, что у вас есть дела, работа.

7. Задачу самообслуживания стоит облегчить удобной одеждой без декоративных элементов; маленьких пуговиц, шнуровок и застёжек. Обувь лучше выбирать на липучках. Перед тем как малышу предстоит стать автономным, ему стоит научиться еще многому: обращаться с ложкой и вилкой, необходимым культурно-гигиеническим навыкам (мыть руки перед едой, пользоваться индивидуальными предметами- полотенце, носовой платок, горшок) и т.д.

8. В период подготовки к детскому саду рассказывайте малышу больше о нём, играйте в «Детский сад» (Покажите ребенку в игре, как он может познакомиться с детьми, попросить игрушку, общаться с воспитателем. В ходе игры соблюдайте режимные моменты). Придумывайте невыдуманные и выдуманные истории на тему «Как я ходил(а) в детский сад» с целью заинтересовать его и сформировать положительный образ. Рассказывайте сказки, в которых любимый персонаж малыша пошел в садик и что он там делал. Часто дети испытывают страх быть брошенными, поэтому главным моментом является возвращение мамы за ребенком, именно на этом ключевом событии должен заканчиваться рассказ. Помните, что именно в игре ребёнок расскажет вам, с какими трудностями он сталкивается, а Вы сможете ему их преодолеть. Поэтому продолжайте играть, когда малыш начнёт ходить в детский сад.

9. Будьте уверены в необходимости посещения детского сада и в самом ребёнке. Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад. Вашу уверенность, оптимизм почувствует ребенок.

10. С первых дней посещения детского сада спрашивайте ребёнка о его чувствах и новых открытиях. Не стоит наказывать ребёнка за непослушание, порицания воспитателя, так Вы сохраните доверие к вам и в нужный момент ребёнок сможет открыть свой внутренний мир, свои переживания, рассказать о событиях дня.

11. На период дневного сна, можно принести из дома любимую мягкую игрушку, домашнее одеяльце, пижаму.

12. Придумайте ритуал прощания и ему будет проще отпустить вас. Обязательно скажите, когда Вы придете (после прогулки или после того, как он поспит и покусает). Малыш, зная, что мама придет после какого-то события, не будет ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Если ребёнку сложно отпустить вас, пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.

13. Очень важно обсуждать с воспитателем первые шаги ребёнка на пути к привыканию к детскому саду; длительность пребывания малыша в детском саду, особенности его поведения в группе, сформированность необходимых навыков самообслуживания, а также особенности здоровья. Своевременная помощь облегчит пребывание в детском саду, позволит чувствовать ребёнка себя комфортно.

14. Замечательный педагог К.Д. Ушинский говорил, что, для того чтобы воспитывать ребенка во всех отношениях, его надо знать во всех отношениях. Расскажите воспитателю заранее об индивидуальных особенностях вашего малыша: чем он любит заниматься, какими умениями и навыками он владеет, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания для вашего ребенка будут эффективны.

15. В это период родителям нужно постараться ограничить нагрузку на нервную систему ребенка — уменьшите просмотр телевизора, избегать шумных мероприятий и любых новых эмоционально насыщенных событий. Новизны у ребенка и так хватает!

16. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Не забывайте оказывать малышу эмоциональную поддержку. Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке (телесный контакт поможет снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться), говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении, показывайте значимость его нового статуса. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

17. Поощряйте ребёнка, когда он делится своими новостями, ведь теперь у него появляются события, в которых Вы не участвуете. Всегда внимательно слушайте рассказ, задавайте вопросы. С вами ребёнок оттачивает свои коммуникативные навыки.

18. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом. Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

19. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям взрослых (идти спать, убирать игрушки и т.п.).



20. По возможности посещайте «группу кратковременного пребывания» в детском саду. Наблюдайте за ребёнком, подсказывайте как вести себя в нужный момент, налаживайте контакт со сверстниками и воспитателем. Это позволит вам постепенно адаптировать ребёнка в новые для него условия.

**Помните! Время пребывания ребенка в детском саду в период адаптации строго индивидуально.** Однако не следует в первый же день оставлять малыша надолго. Специалисты детского сада рекомендуют следующую примерную схему:

**1-3 день** — на несколько часов. Постарайтесь прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми, если ребенок захочет, может остаться пообедать, и уйти домой.

**4-7 день** — заберите ребенка сразу после обеда, до сна. Лучше рассчитать время так, чтобы прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу.

**С конца второй недели посещения детского сада** малыш уходит домой в подник, после сна.

**И лишь с конца третьей недели посещения детского сада можно оставлять ребенка на целый день!**