

Консультация для родителей вновь поступающих детей

«Адаптация детей к условиям ДОУ»

С чего начинается социализация маленького ребенка? В первую очередь с семьи. Но по-настоящему это происходит, когда малыш **поступает в детский сад**. Именно там он учится общению с незнакомыми людьми – взрослыми и детьми, усваивает нормы и правила поведения, учится жить в обществе, новые требования к поведению, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит потенциально опасного, другой стиль общения.

Адаптация, т. е. вхождение человека в новую для него среду и приспособление к ее **условиям**, является активным процессом, приводящим или к позитивным результатам (**адаптированности**, т. е. совокупности всех полезных изменений организма и психики, или негативным (*стрессу*).

Изменение образа жизни также приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния. Для **адаптационного** периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Ребенок много плачет, стремится к контакту со взрослыми или, наоборот, раздраженно отказывается от него, сторонится сверстников. Таким образом, социальные связи оказываются нарушенными. Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите. Разлука и встреча с родными протекают подчас очень бурно, экзальтированно: малыш не отпускает от себя **родителей**, долго плачет после их ухода, а приход встречает слезами. Меняется его активность и по отношению к предметному миру: Игрушки оставляют его безучастным, интерес к окружающему снижается. Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом.

Для каждой семьи острый период индивидуален. Он может иметь разную длительность. В связи с этим можно говорить о трех вариантах **адаптации** (*Р. Р. Калинина*):

- легкая **адаптация** – поведение ребенка нормализуется в течении 10-15 дней;
- **адаптация** средней тяжести – в течение месяца;
- тяжелая **адаптация** требует от 2 до 6 и более месяцев.

Учеными установлен ряд факторов, определяющих, насколько успешно малыш справиться с предстоящими ему изменениями в привычном образе жизни. Эти факторы связаны с физическим, и с психическим состоянием ребенка, они тесно переплетены и **взаимно обусловлены**.

1. Состояние здоровья и уровень развития ребенка. Здоровый, развитый по возрасту, малыш обладает большими возможностями к **адаптации**, он лучше справляется с трудностями.

Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводит к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями **адаптационного периода**, у него возникает стрессовое состояние и, как следствие, - заболевание.

2. Возраст, в котором малыш **поступает в ДОУ**.

3. Степень сформированности у ребенка предметной деятельности и умения общаться с окружающими. Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к детскому саду. Легче всего **адаптация протекает у малышей**, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в дошкольное учреждение, они быстро откликаются на предложение воспитательницы поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. Для них это - привычное занятие, и в случае затруднения такие дети упорно ищут выход из ситуации, не стесняясь, обращаются за помощью к взрослому. Для

ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт со взрослым, так как он владеет средствами необходимыми для этого.

Характерной особенностью **детей**, которые с большим трудом привыкают к детскому саду, является слабая сформированность действий с предметами, они не умеют сосредотачиваться на игре, мало инициативны в выборе игрушек, не любознательны.

Любая трудность у таких **детей вызывает слезы**, капризы. Такие дети не умеют налаживать деловые контакты с взрослыми, предпочитают эмоциональное общение.

4. Большое влияние на течение **адаптации** оказывает и отношение со сверстниками. Неумение общаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов с взрослыми еще больше отягощает сложность **адаптационного периода**.

Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:

- тревога, связанная со сменой обстановки (ребенок до 3 лет еще нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть доброжелательных, но чужих людей) и режима (ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних **условиях** она не была так важна. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в ДОО).

- отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

- психологическая неготовность ребенка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.

- отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.

- избыток впечатлений. В ДОО малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на **адаптацию** ребенка к новым жизненным **условиям**. Так, рекомендуется приучать ребенка к детскому саду **постепенно**. **Родителям** стоит подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, и прием пищи, соответствующий режим ДОО).

В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать **постепенно**. По прошествии 2-3 недель (индивидуально для каждого ребенка, учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОО).

Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно акцентировать внимание на положительных моментах, так как **родители** такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Если малыш плачет его необходимо взять на руки, успокоить - вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера **условиться**, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду оденет утром.

В выходные дни стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОО, повторять все виды деятельности, которыми малыш уже обучился.

Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

Родители, отдавая сына или дочь в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь, это неготовность **родителей** к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. **Родители** бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашается идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – это нормальное состояние дошкольника в период **адаптации к детскому саду**. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой **родителей** является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации от старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу, - это **адаптироваться к новым условиям**. Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь **родителям** в этот непростой для **родителей период**.

В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. **Родители должны знать**, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

Еще одна ошибка **родителей** - пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хорошие в роли «*мамы*» и «*папы*». Прежде всего, им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда **родители волнуются**, это состояние передается им. **Родителям** очень важно понимать, что ребенок проходит **адаптацию к новым условиям жизни**. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребенку является типичной ошибкой **родителей**. Довольные работой ДОО, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный признак того, что он освоился.

Сколько времени будет продолжаться **адаптационный период**, сказать трудно, потому что все дети проходят его по - разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это так, же и тест для **родителей**, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

Рекомендации **родителям** по подготовке ребенка к детскому саду.

Каждый день оставляйте время на беседы с ребенком о том, что такое детский сад, зачем нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети гуляют и играют, маме надо заняться делами семьи).

Заранее спланируйте прогулки на территории выбранного учреждения. Обращайте внимания малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем. С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подросток и готовится ходить в детский сад.

Еще до первого посещения расскажите малышу о режиме дня детского сада, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.

Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям.

Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.

Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.

Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, так ему будет легче отпустить вас.

Убедитесь в собственной уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим прямо сейчас. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию. Легче и быстрее привыкают дети, у **родителей** которых нет альтернативы дошкольному учреждению.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес дошкольного учреждения и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

Не отучайте ребенка от вредных привычек (*от соски*) в период **адаптации**, чтобы не перегружать нервную систему.

Будьте терпимее к капризам. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (*игру*).

Дайте в детский сад небольшую игрушку. Прижимая к себе «*частичку дома*», ребенок гораздо быстрее успокоится.

Пусть ребенка в детский сад отводит тот **родитель** (*родственник*), с которым легче расстается.

Скажите, что вы **придете и обозначьте время** (*после обеда, после прогулки и т. д.*)