

## Консультация для родителей

### Адаптация ребенка к детскому саду

Подготовил воспитатель Коробова Л.А.

Вот и пришло время привести детей в детский сад, это особое волнительное событие и для детей и взрослых. Малыш вступает в пору дошкольного детства, где он встретит своих друзей, узнает много нового и интересного. Но чтобы малыши легче адаптировались к жизни детского сада, вы постарайтесь им помочь.

Период привыкания детей – неизменно сложная проблема, так как с приходом в детский сад у ребенка начинается новый этап в его жизни. Уже за несколько недель или месяцев до этого родители должны тщательно продумать, как лучше подготовить малыша к новому для него окружению. И здесь очень многое зависит от того, как сами родители относятся к воспитанию ребенка в детском саду.

Важно, чтобы родители одобряли идею воспитания в детском саду и рассматривали ее как важный компонент развития и воспитания ребенка, исходя из того что воспитание в детском саду положительно отразится на развитии малыша.

Мероприятия, которые помогут малышам спокойно войти в новые условия жизни:

- привести домашний режим в соответствие с режимом группы (7-7.30-подъем, 8.30 –завтрак, игры, прогулка, обед, с 12-15 часов дневной сон);
- по возможности приучать детей к самостоятельности при самообслуживании (пользоваться ложкой при еде, надевать трусики, носочки, колготы);
- расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещать детские площадки, ходить в гости к товарищам по играм в песочнице, оставаться ночевать у бабушки и т. д), приучать делиться и уступать игрушки друзьям по играм.

Уважаемые родители, готовясь вести ребенка в детский сад надеемся, что вы отучили детей от соски, памперсов, бутылки - ребенок пользуется чашкой. (Если этого не сделать для детей будет дополнительный стресс - оставляют родители и лишают их привычных им вещей.)

Проходя мимо детского сада, обратите внимание ребенка на то, как весело и интересно детям в детском садике.

Ни в коем случае не пугайте детей детским садом, взрослыми за их непослушание (не слушаешься - отдам в детский сад, там быстро научишься).

Вступление в сообщество детей легко переносится ребенком, если он уже до того привык к контактам с взрослыми и детьми, не принадлежащими их семье. Это помогает малышу быстрее приспособиться к новым людям и ситуациям.

Мы советуем родителям, отводя ребенка в детский сад, каждый раз нежно и спокойно прощаться с ним, а передав воспитателю, немедленно уходить. Важно, чтобы этот процесс был абсолютно естественен и также естественно воспринимался ребенком. Следует обращать внимание на соблюдение ребенком правил личной гигиены, на употребление вежливых форм речи, на самостоятельность поступках и при необходимости тренировать определенные навыки у ребенка.

Режим дня ребенка в выходные дни (за исключением времени пробуждения) не должен отличаться от привычного ритма, так как, маленький ребенок плохо переносит изменения заведенного порядка. Следствием таких изменений могут быть нарушение сна, трудности при засыпании вечером и после обеда. Нарушение сна могут приобрести устойчивый характер, а дефицит сна приведет к нервозности, беспокойству, повышенной возбудимости, что в итоге повредит развитию ребенка.

Поведение детей в период адаптации трудно спрогнозировать даже самым внимательным мамам: в их совместном с малышом жизненном опыте никогда не возникало таких затяжных экстремальных ситуаций. Узнав от воспитателей, как вел себя малыш в группе, родители бывают удивлены, озадачены. Они не знали своего малыша с такой стороны.

По характеру поведения при поступлении в детский сад детей можно условно разделить на три группы.

Первая группа – это дети, которые резко отрицательно и бурно выражают свое отношение к происходящему: громко плачут, бросаются на пол, царапаются, щиплют тех, кто оказывается рядом. Они то просятся на руки к взрослому, то бегут к двери, с яростью расшвыривая предлагаемые игрушки. Устав от бурного протеста малыш может уснуть, чтобы через несколько минут с новой энергией продолжить свой плач. Дети этой группы привыкают в течение 20 - 30 дней.

Вторая группа немногочисленная, это дети, которые после расставания с мамой замыкаются, бывают крайне напряжены, насторожены. У них хватает сил только на то, чтобы забиться в угол отгородиться от всех. Эти дети находятся в крайнем напряжении, еле сдерживают рыдания, не

притрагиваются ни к игрушкам, ни к еде. Накормить их хоть чем-то, высадить на горшок очень трудно. Они молчат, не реагируют ни на одно предложение, отворачиваются при попытке вступить с ними в контакт и увидев в дверях маму оживают, горько рыдают уткнувшись в ее колени.

Адаптация таких детей длится 2-3 месяца, протекает очень сложно.

Характер и длительность адаптационного периода зависят от индивидуально-типологических особенностей детей. Застенчивые, замкнутые, робкие дети трудно и болезненно переносят разлуку с мамой, более длительно привыкают, чаще болеют.

В третью группу можно выделить коммуникабельных, общительных малышей. Впервые переступив порог детского сада, такой малыш совсем не робеет, здоровается со взрослыми, улыбается и тут же берет в свои руки инициативу общения с ними. Он сообщает, что пришел к детям в гости, хотя даже не смотрит в их сторону, а весь устремлен к взрослому. Он спешит рассказать, какие у него дома необыкновенные игрушки, птички, какой у него большой брат. Целый день он рассказывает о своей семье, о том, что успел повидать. Он с удовольствием демонстрирует свои умения: самостоятельно ест, раздевается и ожидает заслуженной похвалы, хотя лишь попробует еду, а в постели лежит, не выпуская взрослого с поля зрения.

Но такая идиллия длится не более двух - трех дней, на большее у него не хватает объема информации. Теперь же, увидев издали здание детского сада, он впадает в отчаяние, резко протестует, цепляется за маму и по стилю поведения не отличается от детей первой группы.

Характер и длительность адаптации зависит от жизненного опыта малыша. Ребенок с большой семьи умеет выстраивать собственный стиль поведения с каждым членом семьи, и в группе с удовольствием идет на контакт с незнакомыми ему людьми.

Проходит время (у каждого свое) и адаптационный период заканчивается. Первые положительные изменения можно отметить в стабилизации эмоциональной сферы. Ребенок быстро успокаивается, расставшись с мамой, все реже плачет в течение дня. Спокойное состояние приводит к тому, что у малыша появляется аппетит. Со временем он перестает плакать при расставании с родителями, адекватно реагирует на предложения взрослого. У него появляются положительные изменения в поведении: он отвечает на вопросы взрослого, может заниматься игрой. Это свидетельствует о завершении адаптационного периода. Самым последним и значимым показателем окончания адаптационного периода служит спокойный и достаточный сон малыша, как в дневное так в ночное время.

Если до поступления малыша в детский сад родители уделяли его воспитанию достаточное внимание и тщательно подготовили его к пребыванию в детском учреждении, то он успешно адаптируется к новым условиям.