

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №63» общеразвивающего вида

Консультация для родителей

«Как поддержать ребенка в период адаптации к детскому саду»

Росликова А.С., воспитатель
МБДОУ «Детский сад №63»

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

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

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

Адаптивные возможности ребёнка 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.

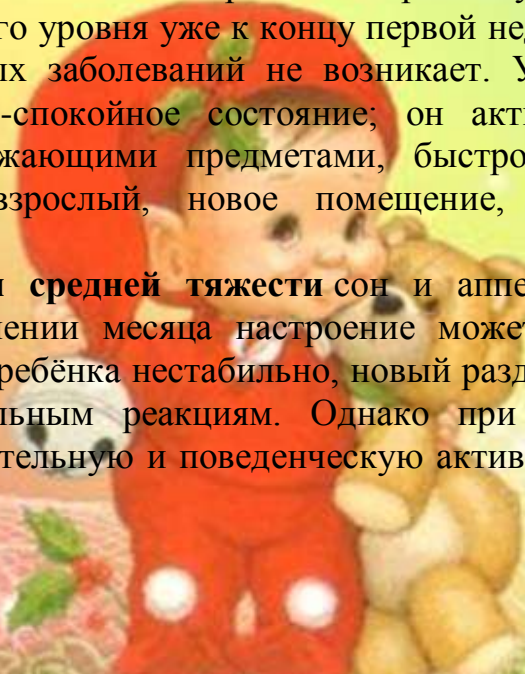
Процесс привыкания ребёнка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребёнка из семьи в дошкольное учреждение.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: лёгкую, среднюю и тяжёлую.

При **лёгкой адаптации** поведение ребёнка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1 – 2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребёнка преобладает радостное или устойчиво-спокойное 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 восстанавливается через 20 – 30 дней, в течении месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.



Тяжёлая адаптация приводит к длительным и тяжёлым заболеваниям. У ребёнка 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, напряжённость).

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 большей степени с режимом ДОУ: завтрак 8 – 9 утра; обед 12 – 13 часов; сон с 13 до 15 часов; полдник в 15 часов, ужин в 17 часов, укладывание на ночь не позднее 21 – 22 часов. И стараться максимально придерживаться этого режима.

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

1-й день — вы приводите ребёнка на 2 часа. Затем в течение недели приводите малыша и оставляете в саду до обеда. А мы наблюдаем за ним и в зависимости от его поведения (привыкания, эмоционального настроения) сообщаем вам, когда лучше будет оставить его на дневной сон, а потом уже и на целый день.


Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:

- Возраст.
- Состояние здоровья.
- Уровень развития.
- Умения общаться со взрослыми и сверстниками.
- Сформированность предметной и игровой деятельности.
- Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.
- Причины тяжелой адаптации к условиям МБДОУ.
- Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
- Наличие у ребёнка своеобразных привычек.
- Неумение занять себя игрушкой.
- Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
- Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Как родители могут помочь своему ребёнку в период адаптации к МБДОУ

- ❖ По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним;
- ❖ Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в игру;
- ❖ Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики»;



- 
- ❖ Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего;
 - ❖ Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребёнок 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 ребёнка от себя;
 - ❖ Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

Наглядным примером выступают прежде всего сами родители. Требования к ребёнку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный.

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

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

Планируйте своё время так, чтобы в первые 2 – 4 недели посещения ребёнком 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 ребёнка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребёнка меняется всё: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища.

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

