Консультативный материал в помощь родителям
Адаптация детей к условиям детского сада.

Подготовила старший воспитатель:
Мельникова А.Б.

Оформляя ребенка в детский сад, родители переживают: как ребенок адаптируется к новым условиям? как его встретят? не будет ли плакать? В чем же конкретно должна заключаться подготовка малыша к детскому саду? И что можно сделать, чтобы его адаптация к детскому саду прошла относительно безболезненно?

Но что такое сама адаптация и основные ее характеристики? Понятие «адаптация» рассматривается как приспособление организма к изменяющимся внешним условиям жизни.

Детский сад — не просто место, где есть воспитатели и группа ребятишек, куда предстоит ходить и вашему ребенку. Прежде всего, здесь ребенка ждут новые социальные отношения. И разбираться во всех тонкостях этих самых отношений, налаживать контакты придется уже без помощи мамы и папы, а са-мо-му.

Живя в семье, ребенок привыкает к определенным условиям. Когда он приходит в детский сад, многие условия его жизни резко изменяются: режим дня, характер питания, температура помещения, воспитательные приемы, характер общения и т.п. Ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, потому что он оторван от знакомой обстановки, родных лиц, привычного общения, а к этому добавляется и физиологический стресс, вызванный сменой привычного режима дня.

Готовя ребенка к детскому саду, необходимо сформировать у него некоторые социальные и гигиенические навыки. И роль родителей в этом невозможно переоценить. Обучая ребенка навыкам самообслуживания и общения со взрослыми и детьми, ориентируйтесь на режим дня (с учетом возраста ребенка, и индивидуальных особенностей разумеется), введенный в детском садике, это поможет ему приспособиться к новой обстановке.

Специалисты выделяют **легкую адаптацию**, при которой отрицательное эмоциональное состояние ребенка длится не долго, около двух недель.

При **адаптации средней тяжести** эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца он болеет как правило, острыми респираторными инфекциями на этом этапе необходимо воздержаться от скоропалительных выводов и эмоционально поддержать ребенка: не обсуждать в его присутствии негативные моменты, не высказывать тревогу.

Самой нежелательной является **тяжелая адаптация,** требуется несколько месяцев. Привыкание ребенка идет длительно и сложно,

сопровождается частыми и повторными заболеваниями с осложнениями, стойким нарушением поведения.

От чего же зависит характер и длительность адаптационного периода?

- От возраста ребенка. Труднее всего адаптируются к новым условиям дети от 1,5 лет до 2-3 лет.
- От состояния здоровья и уровня развития ребенка.
- От индивидуальных особенностей.
- От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми.

Чтобы лучше подготовить малыша к детскому саду, давайте выясним, **с какими эмоциональными проблемами он столкнется.**

1. Поначалу сад для ребенка — это Неизвестное место, куда его приводят и где он остается один. Впервые! Кроха остро чувствует свое одиночество, потому что все и всё вокруг чужое.

2. И хотя вокруг много добрых людей, он еще должен узнать их и поверить им, найти свой правильный способ, как с ними общаться и сосуществовать.

3. Ребенок не понимает, почему его оставляют там, где ему быть не хочется. „Может быть, меня наказали? Может быть, меня уже не любят?" — вряд ли малыш спросит вас так, но в голове у него вертятся эти вопросы.

4. Ему становится страшно. Страх одиночества и страх утраты может проявиться как угодно: слезами, буйными выходками, отрешенностью.

5. Малыш как бы замыкается на себе и ждет, ждет, ждет...

6. Ребятишки не ориентируются во времени, поэтому утешение вроде „За тобой скоро придут" не успокаивает: у взрослых и у детей „скорости" разные.

7. Малыш помимо прочего испытывает еще и стыд. После 3 лет ребенок уже способен стыдиться неправильных поступков. А какие здесь, в этом Незнакомом месте, считаются правильными, какие нет — он не понимает.

8. Поскольку кроха многого не знает и не умеет, он страдает еще и из-за этого.

9. Находиться постоянно, с утра до вечера, „в толпе" он тоже еще не привык.

10. Дошколята ценят порядок и стабильность, а тут все для него перепутано, все „неправильно", не так и не то...

Внутри малыша создается такое нервно-эмоциональное напряжение, что его обязательно надо снимать. Думается, в первую очередь ЭТО, а не микроклимат и микробы заставляет новичка так часто болеть.

Так, «с чего же начать?» при поступлении ребенка в дошкольное образовательное учреждение, как заранее подготовить ребенка к мысли о детском саде, к необходимости посещать его.

Положительный эффект, имеют следующие рекомендации для родителей:

- ✓ целесообразно, примерно за месяц до того, как ребенок начнет посещать детский сад, поменьше, чем обычно, быть рядом с ним;
- ✓ подробно рассказать ребенку о детском саде, чтобы у него сложилось собственное положительное представление о нем;
- ✓ вести себя так, чтобы ребенок почувствовал гордость родителей за него - ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад.

Поэтому **на первом этапе** подготовки детей в детский сад необходимо получить информацию о детском дошкольном учреждении.

Второй этап подготовки малыша к жизни в детском саду - знакомство с педагогами и сотрудниками детского сада.

Формы этой работы:

- индивидуальные консультации;

- проведение совместных прогулок неорганизованных детей с детьми группы;

- открытые детские праздники ("Золотая осень", "Новый год", "Синичкин день", "Масленица" и т.п.);

- знакомство родителей с соответствующей литературой из "Библиотеки детского сада".

Главное на этом этапе - это привыкание ребенка к режиму детского сада. Резкая смена режима дня малыша влияет на его здоровье. Поэтому родители в этот период необходимо осуществлять рекомендованные педагогами и медиками мероприятия, которые способствуют укреплению здоровья ребенка.

Как не надо вести себя с ребенком в период адаптации:

- Отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах.
- Не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка.
- Увеличивать нагрузку на нервную систему.
- Одевать ребенка не по сезону.
- Препятствовать контактам с другими детьми.
- Конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.

Как надо вести себя с ребенком для успешной адаптации:

- Необходимо показать ребенку его новый статус (он стал большим).

- Не оставлять ребенка в детском саду на длительные сроки в первые дни.
- Обратить внимание на положительный климат в семье.
- Сообщить заинтересованных специалистов о личностных особенностях ребенка, специфике режимных моментах.

Эти рекомендации помогут решить некоторые проблемы:

- Если ребенок плачет и не отпускает маму – пусть его приводит в детский сад кто-то другой (папа, бабушка, дедушка),
- Появились проблемы с «тихим часом»? принесите с собой игрушку, с которой ребенок спит дома, и оставьте под подушку.
- Сын или дочь отказывается от еды? Попросите воспитателя не настаивать и не уговаривать. К новой пище ребенку тоже надо привыкнуть. А пока кормите завтраками дома.
- Ребенок не умеет сам одеваться? Не страшно, в компании дети обучаются быстрее. Не стыдите ребенка, значительно продуктивнее – убедить, что сегодня у него получается лучше, чем вчера.
- Если ребенок по дороге в детский сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение), а…похвалите. Скажите, например: «Умница, теперь я вижу, какой ты у меня большой и храбрый».