

Консультация для родителей:

«Адаптация ребенка к ДОУ»



Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период **адаптации к детскому саду**. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких рядом, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

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

Адаптация достаточно длительный процесс, у кого-то проходит быстрее, у кого-то медленнее. В среднем проходит от 2 недель до 3 месяцев. Адаптация - это нормальный процесс. (например, при трудоустройстве на работу, мы также проходим этапы адаптации).

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

Легкая степень адаптации

С первых дней ребенок с удовольствием идет в сад, ему нравится там находиться. Иногда могут появляться моменты отрицания, но они быстро проходят. Он хорошо ладит со сверстниками, редко болеет, слушается воспитателя и умеет самостоятельно занимать себя.

Продолжительность адаптации: **от двух недель до месяца.**

Средняя степень адаптации

Ребенок испытывает напряжение или расстройство только в первые минуты после расставания с родителями, после чего быстро включается в игру. Он слушается воспитателя, выполняет его просьбы, но иногда может их игнорировать. В результате постоянного контакта с другими детьми может часто болеть. Однако болезнь будет протекать быстро и без осложнений.

Продолжительность адаптации: **от 30 дней до 2х месяцев.**

Тяжелая степень адаптации

Ребенок при любом упоминании о садике начинает истерику, его приходится заводить в группу насильно, отрывая от мамы. Из-за такого стресса он часто болеет. Иногда может терять полученные ранее навыки, например, забыть цифры, буквы. Это самая сложная форма адаптации, которая требует усиленного внимания взрослых.

Продолжительность адаптации: **до полугода.**

Процесс привыкания ребёнка к детскому саду проходит в несколько этапов.

1 этап – период дезадаптации. Как бы ни готовили родители ребёнка к яслям, в первое время он всё равно будет находиться в состоянии стресса и постоянного напряжения. Ребёнку трудно даётся расставание с родителями, он часто плачет, капризничает. Могут начаться простудные заболевания.

2 этап – период адаптации. Срабатывают защитные механизмы психики, ребёнок начинает общаться с воспитателем и другими детьми, участвует в играх, но по-прежнему тоскует по родителям и часто спрашивает о них. На этом этапе малыш только начинает привыкать к новым правилам, поэтому может нарушать дисциплину и отказываться выполнять требования воспитателя.

3 этап – период компенсации. Процесс адаптации завершается, ребёнок привыкает к детскому коллективу, воспитателям и новому режиму дня, спокойно отпускает родителей на целый день. Эмоциональный фон стабилизируется, физиологические показатели приходят в норму.

Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии. Как мы можем подготовить ребенка к детскому саду, чтобы адаптация прошла легче? Соблюдаем следующие рекомендации:

1. Расширяем информационное поле:

Рассказывайте о детском садике ребенку.

Читайте книги по теме.

Приводите примеры знакомых детей, кто уже посещает детский сад.

Вместе играйте в детский сад.

2. Познакомьтесь с детским садом:

Познакомьтесь с детским садом.

Прогуляйтесь по территории детского сада.

Сходите на экскурсию в группу.

Знакомство с воспитателем.

3. Настройте режим:

Ранний подъем.

Своевременное укладывание на ночь и дневной сон.

4. Развивайте навыки самообслуживания:

Научите надевать самостоятельно простые вещи (трусики, носки, штанишки).

Научите есть и пить без посторонней помощи.

Мыть руки.

Вытираться полотенцем.

Пользоваться туалетом (горшком).

5. Создайте положительный настрой себе и ребенку:

Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок. Отдавая сына или дочку воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребенка, раздела и все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни.

Если ребенок видит, что вы положительно настроены и спокойны, то и ребенку будет намного легче привыкнуть к новым условиям.

Расскажите забавные истории о садике из своего детства

Расскажите малышу о положительных моментах, которые его ждут в садике

6. Совместный сбор вещей для шкафчика в детский сад:

Не забывайте, что одежда должна быть максимально простой по конструкции и удобная, чтобы ребенку было легче учиться одеваться самому. (Например, обувь на липучках).

7. Постепенное привыкание. Не сразу оставляем ребенка на целый день, это стресс для организма. Сначала оставляем ребенка на 2 часа, затем до обеда, затем до ужина. Долгое заикливание на одном из этапов тоже не принесет пользы.

Признаки, что адаптация идет по ПЛАНу

1. Ребенок плачет, но быстро успокаивается.
2. Общается с воспитателями.
3. Интересуется игрушками.
4. Спокойно играет.
5. Съедает хотя бы часть завтрака или обеда.
6. Спокойно спит.

Распространённые ошибки, которые нужно избежать

1. Игнорирование подготовительного этапа.
2. Сомнения родителей, стоит ли вообще водить ребенка в сад.
3. Негативные установки родителя.
4. Резкое погружение (оставлять сразу на полный день).
5. Отсутствие ритуала прощания.
6. Нет режима дня у ребенка.
7. Специфические пищевые привычки (например, ребенок ест только протертую пищу).
8. У ребенка нет навыков самообслуживания.
9. Пугать/угрожать детским садиком или воспитателем.
10. Наложение стрессов (переезд, возрастные кризисы, новые кружки).
11. Непоследовательность (проспали – не пошли).
12. Негатив от сборов в садик, во время прощания.
13. Отсутствие компенсации разлуки: ничего не оставляете взамен себя (любимую игрушку, мамину вещь)
14. Высказывание при ребенке в негативном ключе о садике.
15. Нереалистические ожидания от ребенка.

Как правильно забирать из детского сада

Обязательно хвалите ребёнка за то, что он стал взрослым и ходит в садик. Интересуйтесь, как прошёл день. Рассказывайте о своих делах. Вы будете знать настроение ребёнка и продемонстрируете, как изменился его социальный статус. У него теперь тоже есть свои «дела». Акцентируйте внимание на положительных и интересных моментах в саду.

Будьте готовы к капризам, пониженной или повышенной активности. Это нормально, ребёнок сильно устаёт от привыкания к новому распорядку жизни. Сейчас могут обостриться некоторые поведенческие особенности, или появиться несвойственные ему реакции. Не волнуйтесь, со временем всё стабилизируется.

В первые один-два месяца снизьте нагрузку на нервную систему: сократите походы в театр, цирк, кино и гости. Обеспечьте ребёнку максимально спокойную и стабильную обстановку, сейчас у него и так уходит много сил.

Думайте о том, как много хорошего вы делаете для него. Даже если вы не хотели отдавать ребёнка в сад, но жизнь изменила ваши планы. Ищите хорошие моменты. Детский сад позволяет детям стать более самостоятельными и независимыми.

Подготовила педагог-психолог Волкова К.Х.