

**Рекомендации для родителей:  
«Как сделать процесс адаптации  
успешным для малышей»**



Детский сад - новый период в жизни ребёнка. Для малыша - это прежде всего, первый опыт коллективного общения. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад.

При поступлении ребёнка в дошкольное учреждение происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки малыш попадает в непривычную среду, таящую в себе много неизвестного:

- Четкий режим дня,
- отсутствие родителей,
- другой стиль общения,
- новые требования к поведению,
- постоянный контакт со сверстниками,
- новое помещение.

Все эти изменения создают для ребёнка стрессовую ситуацию. Возрастная незрелость системы адаптационных механизмов приводит к психическому напряжению, в результате нарушается сон, аппетит, появляются различные страхи, малыш отказывается играть с другими детьми, часто болеет и т. д.

Адаптация - процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление организма к изменившимся условиям жизни к новой обстановке.

Длительность периода адаптации зависит от многих причин:

- от особенностей нервной деятельности и возраста ребёнка;
- от состояния здоровья;
- от различий домашней обстановки и детского учреждения;
- от разницы в методах воспитания.

Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребёнок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям.

Существует три фазы адаптационного процесса:

1. Лёгкая – в этом случае малыш вливается в детский коллектив за 2-4 недели. Он без слёз и с интересом заходит и остаётся в группе. При обращении смотрит в глаза воспитателя. Способен озвучить просьбу о помощи. Первым идёт на контакт с ровесниками. Умеет занять себя на короткий промежуток времени. С лёгкостью подстраивается под распорядок дня в д/с. Рассказывает родителям о том, что интересного было в садике.

2. Средняя – адаптационный период в д/с не менее 1,5 месяца. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует негативные реакции. С трудом расстаётся с матерью, плачет немного после разлуки. При отвлечении забывает о расставании, включается в игру, общается со сверстниками и воспитателями. Придерживается

озвученных правил и распорядка дня. Адекватно реагирует на замечания.

3. Тяжёлая – малыш проявляет открытую агрессию при посещении д/с. Продолжительность пребывания может составлять от 2 месяцев до года. Ребёнок не желает контактировать с ровесниками и взрослыми, слёзы, истерики при расставании с родителями в течение долгого времени. Отказ заходить из раздевалки в группу, нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку. Неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя – слёзы и истерика.

Этапы развития адаптации:

1 этап – подготовительный.

2 этап – основной.

3 этап – заключительный.

I. Подготовительный этап к адаптации:

Чтобы адаптация ребёнка к д/с прошла успешно, надо готовить его заранее:

- Следует рассказать малышу, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему мама и папа хотят, чтобы он или она пошли в д\с. К примеру, маме очень нужно выйти на работу для улучшения финансового положения в семье. И чем увереннее мама будет в целесообразности посещения д/с, тем больше у неё будет уверенности в скорейшем достижении цели – адаптации.

- Показать ребёнку д/с, понаблюдать за прогулкой ребят, которые уже ходят в садик.

- Отучать малыша от привычки укачивания, соски, кормление из бутылочки, ходить в подгузниках.

- К моменту поступления в д/с для легкой адаптации ребёнку желательно уметь:

- а) самостоятельно садиться на стул, горшок;
- б) сам пить из чашки;
- в) пользоваться ложкой;
- г) активно участвовать в одевании, умывании;

- Познакомьтесь с меню д/с и введите в рацион питания вашего малыша новые для него блюда.

- Поиграйте с ребёнком в «Детский сад». Замечательно, если с вами будут играть любимые игрушки. Расскажите, что в садике едят и спят, там у каждого есть кровати, шкафчики, полотенце. Научите правильно садиться на горшок или унитаз. Во время игры научите малыша здороваться, обращаться с другими детьми, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь- предлагать игрушки другим детям.

-Познакомьтесь с будущим воспитателем и расскажите о характере и привычках вашего малыша. Старайтесь общаться с воспитателем доброжелательно, избегайте конфликтов.

На данном этапе ребёнку предстоит познакомиться с большим количеством новых людей и необходимости с ними взаимодействовать. Надо привыкнуть к новому режиму, научиться самостоятельно кушать, правильно держать ложку, сидеть за столом, одеваться, засыпать в кроватке. Привыкать к отсутствию родного человека.

## II. Основной этап:

Первую неделю родители приводят малыша на завтрак и на прогулку. Постарайтесь не оставлять ребёнка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он ещё не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно (у каждого ребенка индивидуально). Придумайте, как мотивировать ребёнка для похода в садик, например, в садике ему нужно обязательно

поздороваться с мишкой или обезьянкой, а может быть, по нему скучает машинка, неваляшка, кукла? Договоритесь с ребёнком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, с которыми он готов поделиться, и пропажа или порча которых не вызовет бурю слёз. Помните, сейчас идёт адаптация к детскому саду, это и так тяжело для вашего ребёнка, и лишнее потрясение ему совсем ни к чему. Расставание с мамой - для всех животрепещущий вопрос. Воспитатель поможет вам в этом, но ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребёнок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего, причина в вашем расставании. Необходимо придумать или изменить процесс прощания, чтобы малышу было легче отступить.

Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребёнка можно было быстро переодеть в чистую и сухую одежду.

Одежда, в которой вы приводите малыша в д/с должна быть удобной и комфортной. Что для вас важнее – чтобы он выглядел самым модным и стильным или, чтобы он не боялся испачкаться и помять или порвать одежду? Обратите внимание на удобство застёжек на всей одежде. Пусть ребёнок чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребёнку и к воспитателям. Собираясь с ребёнком в д/с или на прогулку, не торопитесь одеть малышку – пусть он попробует справиться сам. Спокойно помогайте малышу во время одевания, объясняйте, как правильно надеть колготки, футболку, ботиночки, шапочку и т.д.

### III. Заключительный этап:

Ребенок посещает детский сад полный день, его оставляют на сон. Очень часто родители уверены, что ребёнку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложить. В д/с дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валяются с ног от усталости. Первые дни пребывания в д/с потребуют немало терпения от родителей. Ребёнок может стать вредным, устраивать внезапные истерики, отказываться спать вечером. Причина подобного поведения – стресс, который малыш испытывает в течение дня. Организму необходима разрядка. Поэтому негативные эмоции «выплёскиваются» вечером в присутствии взрослых. Родителям следует создать спокойную обстановку в семье. Ребёнку необходимо помочь снять напряжение, накопившееся за время пребывания в д/с.

Можно проводить игры, которые хорошо помогают справиться с напряжением.

Игры на воде: наберите в ванну тёплой воды, включите тёплый высокий душ. Вся «накипь» дня – усталость, раздражение, напряжение уйдёт «стечёт» с малыша. Игры в воде должны быть нешумными, спокойными. Можно пускать мыльные пузыри, играть с губками – смотреть, как они впитывают и отдают воду. Устройте ребёнку дождик из губки, превратите в кораблик или дельфинов. Дайте 2-3 баночки – пусть переливает водичку туда – сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще. Через 15-20 минут ребёнок будет спокоен. Хорошо играть в игры на подражание – «Попрыгаем, как зайчики», «Полетаем, как воробушки», «Походим, как мишки косолапые». Умение повторять действия взрослых пригодятся ребёнку на физкультурных, на музыкальных занятиях и во время подвижных игр в д/с.

Необходимо условие успешной адаптации – согласованность

действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребёнка в семье и детском саду

В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребёнок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке. Старайтесь при ребёнке не говорить плохо о воспитателях и про д/с.

Во время адаптационного периода необходимо учитывать все индивидуальные привычки ребёнка даже вредные и ни в коем случае не перевоспитывать его. Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании. Строгое напоминание о том, что он обещал не плакать, тоже неэффективно. Дети этого возраста не умеют держать слово. Нельзя пугать д/с! «Вот будешь себя плохо вести, опять в д/с пойдёшь!»

Взрослым следует организовать эмоционально насыщенное общение с детьми. Как можно больше находитесь с малышом на свежем воздухе. Гуляя вместе с ним, вы можете обсудить события дня.

Вечером можно включить спокойную не громкую музыку, записи шума моря или звуки дождя, почитать сказку. Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на психику ребёнка. Можно посмотреть какой-нибудь спокойный мультфильм. Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж.

Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции. Это означает, что:

- при утреннем расставании ребёнок не плачет и с желанием идёт в группу;
- ребёнок всё охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы;
- малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
- ребёнок стал более самостоятельным в навыках самообслуживания;
- нормализовался сон, восстановился аппетит;

Самая главная задача, которую должны решить работники детского сада и родители в период адаптации – сделать детский сад для ребенка желанным.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проникательность.

И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!



Педагог-психолог: Алешина Н.С.