

Консультация для родителей
«Адаптация детей раннего возраста в детском саду»

Педагог — психолог Мельникова Т.П.

Ваш малыш идёт в детский сад и у него начнётся адаптационный период.

И для того, чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны заранее подготовиться к нему и помочь малышу быстрее адаптироваться.

Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом.

В большинстве случаев дети легко адаптируются к новой обстановке, и привыкают к детскому саду, находят там друзей и с радостью учатся новому. Но чтобы приспособиться, каждому ребенку нужно время. Необходимо помнить, что период адаптации, индивидуален, он может занимать несколько дней, недель, а иногда и месяцев. Чаще всего зависит это, от того насколько сильна у ребенка привязанность к родителям и к дому, чем выше зависимость, тем дольше будет проходить процесс привыкания ко всему новому. Легче всего процесс адаптации проходят дети, из многодетных семей и из семей, где нет гиперопеки над малышом.

Выделяют 4 степени тяжести адаптационного периода.

Детские психологи, отмечают, что при так называемой легкой адаптации поведение ребенка приходит в норму в течение месяца, аппетит восстанавливается к концу первой недели, а проблемы со сном пропадают за 1-2 недели.

В случае средней адаптации в течение первого месяца поведение ребенка может быть неустойчивым и отмечается резкой сменой настроения, аппетит и сон приходят в норму через 20-40 дней.

Тяжелая адаптация длится от 2 до 6 месяцев. При тяжелой адаптации происходит резкое нарушение сна, снижение аппетита,

резко меняется настроение ребенка. В этот период, его могут мучить кошмары, отражающие психотравмирующие моменты.

Иногда у некоторых детей можно наблюдать и крайнюю степень *очень тяжелой адаптации*, которая может длиться около полугода и более.

Кому адаптироваться легче?

- Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Можно использовать самые разнообразные игры: «Кукла Маша пошла в садик. У Маши в садике будет свой шкафчик. Маша нашла много новых друзей». Подтолкните ребенка наводящими вопросами: «А ты хочешь свой шкафчик?», «Покажи, как ты будешь спать в садике; как будешь играть». Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче.
- Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».
- Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.
- Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду: 7:30 – подъем, умывание, одевание; 8:15 – крайнее время для прихода в сад; 8:30 – завтрак, 10:00 – прогулка, 11:00 – возвращение с прогулки, 11:30 – обед, 12:00 – 15:00 – дневной сон, 15:30 – полдник. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 21:00.
- Детям, чей рацион питания приближен к саду. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного

состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки, картофель. пюре, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.

- Дети, у которых в соответствии с возрастом сформированы и навыки общения, и культурно-гигиенические навыки, быстро и безболезненно привыкают к условиям общественного дошкольного воспитания, успешно развиваются умственно и нравственно, растут крепкими и здоровыми.

Обычно период адаптации детей к условиям ДОО не превышает двух месяцев.

Для того чтобы он прошёл без лишних потрясений, нужно помочь ему быстрее адаптироваться.

Как это сделать?

- ☐ В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.

- ☐ Придумывайте, как мотивировать ребенка для похода в садик, например, посмотреть, как ребятки делают зарядку, а может быть, в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла?

- ☐ Не стоит устраивать долгое прощание, это может вылиться в настоящую истерику. Твердо и уверенно скажите малышу, что вы придёте после сна и обязательно его заберёте. И сразу уходите. Можете договориться о "прощальном ритуале", например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока».

- ☐ Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (например, папа, бабушка).

- ☐ И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете.

- ☐ Постарайтесь не делать перерывов в посещении садика в период адаптации, исключение — болезнь с температурой.

- ☐ В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня.

- ☐ Не отучайте ребенка резко в период адаптации от таких привычек как, например, от соски, чтобы не перегружать нервную систему

малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

□ Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

□ Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

□ Призовите на помощь сказку или игру.

И в сказке, и в игре ключевым моментом должно быть возвращение мамы за ребенком. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

□ Дома играйте в "детский сад", пусть игрушки возьмут на себя роли "деток" и "воспитателей", это поможет не только вам узнать, как воспринимает новое место ваш ребенок, но и поможет ему отреагировать на неприятные эмоции и напряжение.

Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!

Не делайте ошибок

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. Чего нельзя делать ни в коем случае:

□ Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держат слово».

Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

□ Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

□ Нельзя плохо отзываться о воспитателях и детском саде при ребенке. Это может привести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

□ Не нужно обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

И в заключении хочется пожелать вам и вашим детям успешной адаптации к детскому саду.

Удачи вам!

Сентябрь 2023 года