

## **Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду**

Период младенчества прекрасен и эмоционально насыщен для малыша и его близких. Это замечательный ни с чем несравнимый период психологического единения матери и ребёнка. Но время идёт, малыш подрастает и появляется необходимость нового этапа в его жизни – знакомство с таким социальным институтом как детский сад. Это обстоятельство вносит в жизнь ребёнка серьёзные изменения, к которым необходимо привыкнуть:

- отсутствие близких, родных людей;
- появляется необходимость соблюдать режим;
- ребенку приходится вступать в постоянный контакт со сверстниками и незнакомыми взрослыми.

В результате ребенку приходится приспосабливаться к новым условиям, а это в свою очередь требует от него разрушения некоторых уже сложившихся ранее связей и быстрого образования новых. На данном этапе ребенок переживает адаптационный период.

**Адаптация** – это приспособление организма к новым условиям, что является необычной ситуацией в жизни Вашего ребёнка, следовательно, стрессовой, требующей более внимательного, терпеливого отношения к ребёнку.

**Необходимо учитывать: адаптационный период может протекать до 128 дней.**

**Адаптация ребёнка к новым обстоятельствам жизни** — сложный процесс, как для детей, так и для взрослых (родителей, воспитателей). Ребёнок пока ещё не способен выразить свои чувства словами, поэтому появляются значительные перемены в его поведении. Но если отнестись к малышу внимательно и без раздражения, то эти временные отклонения пройдут быстрее и менее болезненно для Вас и ребёнка.

В нашем детском саду работают опытные специалисты, которые к детям проявляют индивидуальный подход, особенно к очень чувствительным, замкнутым, сильно плачущим. В группе создаётся благополучный эмоциональный климат. Воспитатели — хорошие актеры: умеют вовремя рассказать сказку, спеть песенку, знают много произведений устного народного творчества:

потешки, пестушки, колыбельные песенки, чтобы при случае отвлечь ребенка; используют игры-забавы в качестве сюрпризного момента. Игры-занятия, проводит педагог-психолог. Проходят они продолжительностью до 15 минут. Первые игры проводятся фронтально, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием.

Организация игровой деятельности в адаптационный период, направлена на формирование эмоциональных контактов «ребенок-взрослый» и «ребенок-ребенок».

Основная задача игр в адаптационный период – формирование эмоционального контакта, доверия к другим взрослым и детям, социуму в целом. Дети двух-трех лет еще не испытывают потребности в общении со сверстниками. Они могут наблюдать друг за другом, прыгать, и оставаться совершенно равнодушными к состоянию и настроению другого ребенка. Взрослый должен научить их общаться, и основы такого общения закладываются именно в адаптационный период.

### **Критерии адаптации**

По длительности выделяют три вида адаптации:

*1. Легкая адаптация: от 8 до 16 дней.*

У ребенка на 8 – 16 день нормализуется сон, он нормально начинает есть. Настроение преобладает бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношения к близким взрослым не нарушается, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение 2-х недель при участии взрослых. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Ребенок болеет не более 1 раза, сроком не более 10 дней, без осложнений.

*2. Адаптация средней тяжести: от 17 до 32 дней.*

Сон и аппетит восстанавливается лишь через 20-40 дней. Настроение не устойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Отношение к близким людям: эмоционально – возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. Заболеваемость от 2-х раз, сроком не более

10 дней, без осложнений. Изменения в вегетативной системе: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез) – в течение 1,5 – 2 недель.

*3. Адаптация тяжелой степени: от 32 и более дней.*

Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, бесконтрольный стул. Настроение безучастное, ребенок много и длительно плачет. Поведенческие реакции нормализуются лишь на 60 день пребывания в ДООУ. Отношение к близким людям: эмоционально – возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям: избегает общения, сторониться или проявляет агрессию. Речь не использует или имеет место задержки речевого развития на 2-3 периода. Заболеваемость более 3 – х раз в месяц, более 10 дней.

### **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 неэффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться 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 саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

Нельзя 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.

## Советы родителям

1. В первую очередь родители должны познакомиться с воспитателями.
2. Приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребенка психологически — рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно, как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не перестараться — не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.
3. К режиму детского сада необходимо подготовиться также заблаговременно — обычно детей приводят рано утром, а забирают в 6 вечера, тихий час — с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать рано утром, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше в 21.00.
4. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду.
5. Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой пище — супам, кашам, салатам и т.д.
6. Стоит заранее приучать ребёнка к самостоятельности и навыкам самообслуживания.
7. Собираясь в детский сад, можно и даже нужно разрешать ребенку брать с собой какие-либо игрушки, чтобы он привнёс туда «частичку» родного дома.
8. Во время прощания с мамой часто ребенок начинает капризничать — держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и устраивает истерики. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и «передать» в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются.
9. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что

он слишком громко кричит или быстро бегают — это ему необходимо.

10. Когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему как можно больше времени — гулять, играть, разговаривать.

11. Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.

Адаптационный период для каждого ребёнка проходит по-разному и определяется особенностями его нервной системы, уровнем развития общения, общим эмоциональным фоном (настроением), семейными обстоятельствами. Необходимо помнить, что перемены в жизни ребёнка – это также тест на родительскую компетентность, показатель того насколько родители готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности. Помните о том, что на новом жизненном этапе малыш учиться приобретать опыт построения отношений с миром и Вами, делает важные шаги на пути своего развития, развития своей личности. Родительская поддержка, принятие тревог и забот ребёнка, уверенность в том, что он справится со всеми трудностями придадут маленькому человеку веру в свои силы и обеспечат необходимый эмоциональный настрой.

Эти советы помогут пережить ребенку процесс адаптации к условиям детского сада. Если вам нужна квалифицированная помощь, педагог-психолог детского сада всегда ждёт вас.