

Консультация для законных представителей «Адаптация ребёнка раннего возраста к условиям детского сада»

Тема адаптации ребёнка раннего возраста к детскому саду не теряет своей актуальности. Многие родители сталкиваются с трудностями привыкания сына или дочери к новым условиям и не знают, как правильно их разрешить.

Мы, педагоги, хотим, чтобы этот непростой период в жизни детей прошёл как можно мягче. Чтобы адаптация ребёнка к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы, родители, должны знать, какие существуют степени и этапы привыкания, и как помочь малышу поскорее адаптироваться в детском коллективе.

Что такое адаптация? Адаптацией принято называть процесс вхождения ребёнка в новую среду и привыкание к её условиям. Дома ребёнок привык к определённому образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребёнка, к ним ему придётся приспособливаться и привыкать. Адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро.

У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния.

К таким нарушениям относят:

- нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание);
- нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

- повышение температуры тела;
- изменения характера стула;
- нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, малыш может вернуться к соске, его речь затормаживается и др.).

В период привыкания к садику ухудшается общее самочувствие ребенка, он начинает чаще болеть ОРЗ, бронхитом, инфекционными заболеваниями. Психолог Александр Захаров в книге «Происхождение детских неврозов и

психотерапия» объясняет это тем, что адаптационный стресс ослабляет защитные силы организма.

Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении зависят от индивидуально-личностных особенностей малыша: типа его нервной системы, степени общительности и доброжелательности, уравновешенности, наличия/отсутствия привычки выполнять требования взрослых, сформированности навыков самообслуживания; от сложившихся семейных отношений и т.д.

Различают три степени тяжести прохождения адаптационного периода:

✓ **Лёгкая адаптация** – ребёнок вливается в новый коллектив безболезненно (это происходит приблизительно в течение месяца), включается в игры, доброжелателен, мало капризничает при утреннем приёме, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения.

✓ **Адаптация средней тяжести** – ребёнок более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически «всплакнуть» в группе, но впоследствии отвлекается. Чаще всего в это время заболеваний не избежать. Состояние ребёнка нормализуется в течение месяца.

✓ **Тяжёлая адаптация** – у ребёнка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Появляются патологические привычки: грызение ногтей, сосание пальца. Кроме того, ребёнок очень часто болеет (в данном случае болезнь нередко связана с нежеланием ребёнка находиться в дошкольном учреждении). Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют. Длится этот период от 2 до 6 месяцев.

✓ **Очень тяжёлая адаптация** – длится полгода и более. В данном случае встаёт вопрос – стоит ли ребёнку оставаться в дошкольном учреждении или нет.

Как долго будет длиться каждый из этапов, зависит от особенностей ребенка. Также на адаптацию влияют такие факторы:

- Возраст ребенка. Оптимальный возраст начала посещения детского сада – 2,5-3 года.
- Пол. Мальчикам сложнее адаптироваться, чем девочкам, так как они более привязаны к матери.
- Состояние здоровья. Сложнее адаптироваться к садику детям с хроническими заболеваниями, частой простудой.
- Состав семьи. Если ребенок один в семье или его растит одна мама, привыкание к детскому саду будет более болезненным.

- Уровень развития умений и навыков. Если ребенок ходит на горшок, умеет самостоятельно есть, частично одеваться, обращается за помощью к взрослым, в саду ему будет легче по сравнению с теми детьми, за которых все делают родители.
- Уровень социализации. Опыт общения с другими детьми и взрослыми, кроме мамы и папы, облегчит привыкание.
- Играет роль и темперамент ребенка. Сангвиники и холерики быстрее вольются в детский коллектив, чем флегматики и меланхолики.

Как бы не готовили ребёнка к посещению дошкольного учреждения состояние аффекта первое время возникает у 92% детей без различий по полу, пишет Александр Захаров. Разлука с мамой, незнакомые взрослые, ломка жизненного уклада – это психотравмирующая ситуация для ребенка.

Как помочь ребёнку, чтобы начальный этап прошел безболезненно?

Вряд ли можно говорить о каких-то универсальных советах. В основе помощи должны лежать прежде всего любовь родителей к ребёнку, глубинное понимание того, что он переживает.

Кроме этого некоторые **рекомендации** подскажут вам, **как помочь** своему сыну или дочери **быстрее привыкнуть к детскому саду**.

1. Формируйте у ребёнка положительное отношение к детскому саду. Не обсуждайте при ребенке волнующие вас проблемы, связанные с его посещением.

2. Дети крайне чувствительны к малейшим нюансам настроения. Легко «считывают» эмоции близких, особенно матери. Оставляя ребёнка в дошкольном учреждении, постарайтесь быть спокойными и уверенными сами, так как он может уловить ваше беспокойство и расстроиться.

3. Расставайтесь с ребёнком легко и быстро. Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания – и ему будет проще отпустить вас.

4. В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность приносить с собой любимую игрушку или предмет, напоминающий ребёнку его дом. Это создаёт для ребёнка фон уверенности, обеспечивает психологический комфорт.

5. Расширяйте круг общения своего ребёнка, создавайте условия для развития его навыков общения. Посещайте по возможности детские площадки, парки, где есть возможность контактировать со сверстниками.

6. Развивайте у ребенка самостоятельность и уверенность в себе.

7. Постарайтесь приблизить домашний режим дня к режиму дня дошкольного учреждения (при этом важно упорядочить часы сна, питания, бодрствования). Соблюдайте этот режим и в выходные дни.

8. Старайтесь не допускать перерывов в посещении дошкольного учреждения. Пара дней дома не только не поможет ребёнку адаптироваться к детскому саду, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми способами добиваться.

9. Укрепляйте физическое здоровье ребёнка. Пусть он как можно больше двигается, дышит свежим воздухом. Многие дети, которые до посещения дошкольного учреждения никогда не болели, начинают часто болеть. Причины этого – и новые вирусы, с которыми сталкивается ребенок, а также снижение защитных сил организма.

10. В семье в период адаптации ребёнка необходимо создать эмоционально комфортную атмосферу. Щадите его ослабленную нервную систему. Сведите к минимуму просмотр телевизора, избегайте шумных компаний, приёма гостей. Как можно больше времени проводите с ребёнком в играх, игра – один из лучших антистрессовых приемов.

11. Дома играйте в «детский сад», пусть игрушки возьмут на себя роли «детей» и «воспитателя», это поможет вам узнать, как воспринимает ваш ребёнок новое место, а также позволит ему выразить неприятные эмоции и напряжение.

12. Постоянно вместе с ребёнком обсуждайте события, произошедшие за время разлуки. Хвалите своего ребёнка за успехи, давайте советы, если считаете, что он или она поступили неправильно. Ребёнок в этом случае будет знать, что любую проблему родители всегда помогут разрешить. Он будет чувствовать, что в сложных ситуациях не одинок, ему есть на кого положиться.

13. В период адаптации эмоционально поддерживайте своего ребёнка, так как вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения: чаще обнимайте ребёнка, говорите: «Сначала что-то новое всегда непривычно, а потом к нему привыкаешь, и оно становится интересным. Ты, молодец, я знаю, у тебя всё получится!».

14. Ежедневно общайтесь с воспитателями дошкольного образования с целью скорректировать свои взаимоотношения с ребёнком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребёнка.

15. Будьте внимательны к эмоциям своего ребёнка. Если у него что-то «не заладилось», нужно понять, что вызвало проблему и помочь ему её разрешить.

16. Ни в коем случае не угрожайте ребёнку садом, как наказанием за то, что он себя плохо ведёт. Своими действиями вы будете формировать у него негативное отношение к дошкольному учреждению.

17. Будьте тверды и последовательны в своих решениях. Не позволяйте ребёнку манипулировать вами и вынуждать вас из-за слез и капризов забирать его домой.

18. Непременно хвалите ребёнка, за то, что он посещает дошкольное учреждение. Скажите своему ребёнку, какой он молодец. Ведь он теперь взрослый и ходит в садик, совсем как в своё время мама и папа.

19. У ребёнка всё взаимосвязано: состояние здоровья и эмоциональный настрой, физическое и психическое развитие. Необходимо помнить, что развивается ребёнок в игре – самом главном виде деятельности. Поэтому, уважаемые родители, как можно больше играйте с ребёнком дома.

Ещё раз хочется подчеркнуть, что адаптация у каждого ребёнка проходит по-разному, выражается в отличных друг от друга реакциях и занимает разные сроки. Ваш ребёнок индивидуален в своём поведении, своих переживаниях и чувствах, не забывайте об этом.

Запомните, дорогие родители: залогом успешной адаптации ребёнка к детскому саду является правильная подготовка малыша, ваша психологическая грамотность, а также семейная атмосфера комфорта и эмоционального благополучия.

Не стесняйтесь обращаться за помощью, консультацией к воспитателям дошкольного образования, к педагогу-психологу. Я уверена, что совместными усилиями мы поможем нашим детям привыкнуть к условиям детского сада, к сверстникам и взрослым.

Список использованной литературы: