

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ АДАПТИРОВАТЬСЯ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ»

Детский сад - это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией принято считать процесс вхождения ребёнка в новую для него среду и болезненное привыкание к её условиям.

Адаптацию в условиях дошкольного учреждения, нужно рассматривать, как процесс, или приспособление функцией организма ребёнка к условиям существования в группе.

Ребёнок, переходящий в новые условия жизни в дошкольном учреждении, переживает стрессовое состояние, у него появляется торможение, возникают ориентировочные реакции, напряжённое состояние, ребёнок попадет под целый комплекс воздействий. Возникает синдром адаптации. Именно в том, как организм ребёнка выдержит приспособление к окружающей среде, и заключается значение адаптации для его дальнейшего здоровья и самочувствия в новых условиях.

Начальный период посещения детского сада сложен для детей. Чтобы облегчить процесс адаптации, важно уделять ребенку в этот период особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

### Рекомендации родителям:

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские площадки, праздники, дни рождения, приучайте к играм со сверстниками.

Желательно обучить ребенка до начала посещения детского сада элементарным навыкам самообслуживания: пользоваться унитазом, самостоятельно есть, одеваться и т.п.

Приучайте ребенка к детскому саду постепенно. Заранее приведите его в группу, чтобы он познакомился с воспитателями, погулял вместе с детьми. В первое время оставляйте ребенка в саду лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки, до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал, приходя за ним после обеда, тихого часа, полдника. Если не возникает осложнений через 1-2 недели можно перейти на обычный режим. Однако не затягивайте процесс адаптации, иначе ребенок привыкнет к своему особому положению.

Никогда не пугайте ребенка детским садом или воспитательницей. Важно создавать положительный образ детского сада. Вместе с тем, отправляя ребенка в садик, не сулите ему райской жизни, будьте честны с малышом, однако делайте акцент на всем, что может способствовать позитивному настрою: расскажите историю о том, что ему может быть там интересно, чему он сможет научиться.

Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребенку все, что ему может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь, спортивную форму и.п.).

Дайте ребенку с собой в садик его любимую игрушку, вызывающую у него теплые чувства и ассоциирующуюся с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими.

Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, не было ли ей грустно.

Общайтесь с воспитателями, спрашивайте о состоянии и самочувствии своего ребенка, о том, как он ведет себя среди сверстников. Не забудьте предупредить, если у него есть какие-то привычки или непереносимость отдельных продуктов, аллергия. Проявляйте доброжелательный интерес к его учебным занятиям и успехам.

Одна из самых распространенных проблем — утренний плач ребенка при расставании с родителями. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в детский сад ему придется. Будьте последовательны и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придете за ним в определенные час. Сократите «сцену прощания». Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребенок успокаивается. Создайте «ритуал прощания»: договоритесь заранее с ребенком, например, о том, что вы ему помашете в окошко и пошлете воздушный поцелуй, так ему будет проще отпустить вас. И конечно, не забудьте похвалить его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.

Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители, поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу. Необходимое условие успешного протекания этого периода — отказ от чувства вины. Если у вас есть хоть малейшие колебания, ребенок их «уловит», и ему будет еще труднее расставаться с вами. Когда вы уходите из детского сада под вопли ребенка, не считайте себя чудовищем.

По дороге домой старайтесь поговорить с ребенком, узнайте, что было за день хорошего, а что не удалось, чем дети занимались, с кем ребенок играл, что узнал нового. Отдав ребенка в садик, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они могут быть теплыми, если вам есть что рассказать друг другу

Имейте в виду, что проблемы адаптации ребенка в садике могут возобновиться после праздника, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств. В этом случае необходимо проявлять гибкость, в особо сложных случаях можно вновь сократить время пребывания ребенка в детском саду либо в течение какого-то времени по договоренности с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.

**ПОМНИТЕ, ВАЖНЫ ТЕРПЕНИЕ, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПОНИМАНИЕ!**

Ребёнок в период адаптации - живая модель стрессового состояния!  
Стресс - это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим.

1 особенность: ребёнок в период адаптации находится в состоянии срыва. Динамического стереотипа. В период адаптации эти стереотипы меняются.

2 особенность: стрессовое напряжение в период адаптации связано с изменениями гормональной системы организма.

3-я особенность: в период адаптации иммунная система организма, его защитные механизмы ослабевают. И чаще всего, пребывая в ДООУ, на 5-7 сутки ребёнок заболевает.

Адаптационный период условно можно разделить

на несколько этапов:

1 этап - подготовительный. Его следует начинать за 1-2 месяца до приёма ребёнка в детский сад. Задача этого этапа - сформировать такие стереотипы в поведении ребёнка, которые помогут ему безболезненно приобщаться к новым для него условиям. В процессе подготовительного этапа необходимо особое внимание уделить рациону питания малыша, приучить есть всевозможные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и многое другое. Так же необходимо обратить внимание на навыки самообслуживания и самостоятельности.

Ребёнок, умеющий есть, раздеваться, одеваться не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых. Так же стоит уделить внимание, как способ кормление и засыпания.

2 этап - основной. Главная задача данного этапа - создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и постараться установить с воспитателем доброжелательные отношения. Следует открыто и подробно рассказать воспитателю об особенностях вашего ребёнка: что не любит есть, какую игрушку любит больше всего, как он засыпает, как его ласково называют дома.

3 этап - анализа и выводов.

Факторы, влияющие на адаптацию.

В период адаптации необходимо учитывать следующие факторы:

Состояние здоровья и уровень развития

Возраст малыша. Труднее всего переносят разлуку с близкими, изменение условий жизни дети до полутора лет.

Биологические и социальные факторы. Неблагоприятные влияния социального плана имеют существенные значения. Они выражаются в том, что родители не обеспечивают организацию ребёнка, правильного режима, соответствующего возраста.

Уровень тренированности адаптационных возможностей. Формирование этого навыка должно идти параллельно с общей социализацией ребёнка, с развитием его психики.

Проведение комплекса медико-педагогических мероприятий до поступления ребенка в ясли и в период адаптации в детском учреждении способствует более легкому привыканию его к новым условиям и предотвращает тяжелые формы течения адаптации.

Вам и Вашему ребёнку предстоит начать новую жизнь. Чтобы малыш вступил в неё увереннее, был радостным и общительным, мы хотим предложить несколько рекомендаций.

1. Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребёнок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности общественного воспитания и любые их колебания использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними. Легче и быстрее привыкают к новым условиям дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

2. Расскажите ребёнку, что такое детский сад и почему вы хотите, чтобы он, как и другие дети, тоже его посещал. Содержание беседы зависит от возраста ребёнка. Например, беседа может быть такой: Детский сад – это красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду маленькие столы и стулья, кровати, много интересных игрушек. Дети здесь едят, гуляют, играют. На работе мне интересно, и я хочу, чтобы ты пошёл в детский сад, чтобы тебе было тоже интересно. Утром я отведу тебя туда, а вечером заберу домой. Ты мне расскажешь, как у тебя прошёл день, а я расскажу тебе, что у меня было интересного на работе. Тебе повезло, что ты будешь ходить в детский сад. Но сначала нам нужно подготовиться».

3. Проходя мимо детского сада, с радостной интонацией напоминайте ребёнку, как ему повезло: осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, о том, что гордитесь своим ребёнком, ведь его приняли в детский сад.

4. Познакомьте ребёнка с режимом детского сада. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее ребёнок воспримет новые правила.

Спрашивайте, куда он будет складывать свои вещи после прогулки, кто будет помогать ему раздеваться, что он будет делать после обеда. Такими вопросами вы сможете проконтролировать, как ребёнок усвоил последовательность режимных моментов в дошкольном учреждении. Детей пугает неизвестность, но, когда они видят, что ожидаемое событие происходит так, как было обещано, то чувствуют себя уверенней.

Максимально приблизьте домашний режим к распорядку жизни в детском саду.

5. Формируйте у ребёнка навыки самообслуживания и личной гигиены. Поговорите с ним о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью и как он должен сделать. Например, «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». И он нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом» Попробуйте проиграть все эти ситуации дома, например, вы воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придётся говорить, хочет пить.

Не создавайте у ребёнка иллюзий, что всё будет так, как он захочет. Объясните, что в группе много детей, поэтому, воспитатель, например, не сможет одеть сразу всех, поэтому, придётся подождать.

6. Приготовьте вместе с ребёнком «радостную коробку». В течении лета складывайте в неё небольшие игрушки, лоскутки, ткани, маленькие книжки с картинками, которые привлекательны для вашего малыша и обрадуют других детей. Возможно, вы владеете техникой оригами, тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или собачку.

Ходить в детский сад с игрушками и веселее и проще завязывать отношения со сверстниками.

7. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои.

8. Познакомьтесь с другими родителями их детьми. В присутствии ребёнка называйте этих детей по имени. Говорите дома о новых знакомых – Лене, Кирилле, Яне. Поощряйте обращение ребёнка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

9. Чем лучше ваши отношения с воспитателями, другими родителями и их детьми, тем проще вашему ребёнку привыкнуть к новым условиям.

10. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес сотрудников детского сада.

11. Разработайте вместе с малышом несложную систему знаков прощания и ему будет легче отпускать вас.

12. Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться ни один месяц. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.

13. Если через месяц ваш ребёнок ещё не привык к детскому саду и вы продолжаете испытывать потребность в контакте со специалистом –педагогами всегда помогут вам!

14. БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ!!!