

Консультация «Адаптация ребенка к детскому саду. Что должны знать родители, прежде чем отдать ребенка в детский сад»

Детский сад — новый период в жизни ребенка.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.

Что такое адаптация? Это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т. д. В детском саду большинство условий будут новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспосабливаться и привыкать. В процессе приспособления – адаптации – поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться: чаще всего меняются:

- эмоциональное состояние (*ребенок много плачет, раздражается*);
- нарушается аппетит (*ребенок ест меньше и реже, чем обычно*);
- нарушается сон (*ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый*);
- утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);
- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к садику, всё «станет на круги своя».

А привыкание к детскому саду у всех происходит по-разному, это во многом определяется индивидуально-личностными особенностями малыша: типом его нервной системы, степенью общительности.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение. Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное

состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к **новым условиям** (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Адаптация средней тяжести проходит дольше. Аппетит и сон восстанавливаются только к середине второго месяца пребывания в **детском саду**. Снижается активность малыша, он становится эмоционально подавленным. Острые респираторные заболевания возникают чаще. Все эти симптомы проходят обычно к концу второго месяца. Однако при поддержке взрослого **ребенок** проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая **адаптация** - Особую тревогу вызывает эта **адаптация**. Снижение аппетита, физической и эмоциональной активности – это симптомы, обусловленные тем, что защитные силы организма **ребенка** не справляются и не предохраняют его от многочисленных инфекционных факторов новой окружающей среды. Серьезный стресс и подорванность иммунной системы негативно сказывается на физическом и психическом развитии **ребенка**, на его эмоциональном состоянии. Срок привыкания может продлиться до 6 месяцев и даже больше.

Как помочь **ребенку адаптироваться в детском саду**.

Но успешность **адаптации** вашего малыша будет зависеть не только от воспитателей и от самого **ребенка**, но во многом и от вас. В ваших силах помочь вашему **ребенку войти в новые условия** – в условия **детского сада** – как можно более безболезненно. Для этого вам необходимо психологически готовить **ребенка к детскому саду** заранее и соблюдать следующие рекомендации.

- Одевайте на **ребенка** максимально удобную одежду, с которой он сможет справиться сам. Не одевайте слишком дорогую одежду, которую жалко испачкать. За целостностью и чистотой одежды вашего **ребенка** воспитателю следить некогда, а **ребенок** еще не в состоянии об этом заботиться. И тем более, не ругайте малыша за то, что он все-таки ее испачкал.

- Заранее узнайте режим дня. Постепенно нужно приучать **ребенка к этому режиму**, чтобы потом у него не было дополнительного стресса из-за ранних подъемов или несвоевременного желания покушать.

- Ко времени поступления в **детский сад желательно**, чтобы **ребенок** овладел минимальными навыками самообслуживания. Развивайте у **ребенка эти навыки**. Если малыш будет уметь сам надевать на себя что-нибудь из одежды, обуваться, проситься на горшок, кушать самостоятельно, он будет чувствовать себя в группе более уверенно.

- Постарайтесь в **период** привыкания ничего не менять в семейном укладе. Различные нововведения только прибавят стресса **ребенку**.

- Готовьте психологически **ребенка к тому**, что он будет ходить в **детский сад**. Рассказывайте ему как там весело, какие хорошие воспитатели, можно придумать истории про **детский сад**, когда будете рядом

прогуливаться, покажите его **ребенку**. И ни в коем случае не пугайте **ребенка** **детским садом**.

- Можно предложить ребёнку брать с собой какую-нибудь его игрушку из дома. Тогда по утрам вам проще будет отправлять ребёнка в сад - с игрушкой веселее идти и проще завязать отношение с другим ребёнком. И в садике со своей игрушкой **ребенок** будет чувствовать себя психологически легче как с частицей домашней обстановки. Но лучше не давайте **ребенку** с собой слишком дорогостоящих игрушек, чтобы вы не сильно переживали и не ругали бы **ребенка** в случае ее поломки.

- Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас. Никогда не затягивайте слишком прощание. Обязательно скажите, что вы за ним придете и обозначьте, когда (например, после прогулки, после обеда или после того, как он поспит и покушает).

- В **период адаптации** эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы будете проводить с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребёнка. Ведь за время нахождения в **детском саду** малыш так соскучился по мамочке!

- 1-й день – вы приводите **ребенка на 2 часа** (*а может быть и меньше в зависимости от поведения*). Поэтому планируйте свое время так, чтобы в первые 2—4 недели посещения **ребенком** **детского сада** у вас была возможность не оставлять его на целый день.

Затем в течение недели мы наблюдаем за ним и в зависимости от его поведения (*привыкания, эмоционального настроения*) сообщаем вам, когда лучше будет оставить его до обеда, на дневной сон, а потом уже и на целый день.

Заканчивая свои рекомендации, хотелось бы заострить Ваше внимание на нескольких моментах.

Полная **адаптация ребенка к детскому саду** возможна не раньше чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого **периода** надо заботиться о том, чтобы **ребенок** не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и настоящей **жизнью**.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро **детский сад** превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!