

## **1. Консультация: «Адаптация ребенка в детском саду»**

Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям. Ваш ребёнок поступает в детский сад и тем самым ему предстоит приспособиться к новым для него условиям, условиям жизнедеятельности в детском саду. Как сделать процесс адаптации более лёгким? На этот и многие другие вопросы мы сегодня с вами попытаемся найти ответ.

Для многих детей приход в детский сад – это первый сильный стресс в их жизни. Привыкание проходит бурно и более или менее продолжительно. Даже самый здоровый ребёнок растеряется, впервые попав в совершенно новую обстановку, где нет мамы; где много совершенно незнакомых детей, некоторые из которых плачут; ходят чужие взрослые, которых надо слушаться: они дают есть незнакомую еду из чужих тарелок, кладут спать в незнакомую кроватку и нет любимого зайца, с которым всегда засыпаешь дома...

Все эти изменения обрушиваются на ребёнка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни и т.д.

Существует проблема адаптации каждого отдельного ребёнка с его выраженной индивидуальностью.

Первая информация от взрослых о детском дошкольном учреждении играет важную роль для ребёнка. Как относятся к этому родители, какие ставят цели, отдавая ребёнка в дошкольное учреждение? Радуются ли вместе с ним, гордятся ли, что он подрос и идёт в детский сад, где у него будет много друзей, игр, занятий, или же взрослые ждут не дождутся стать «свободными» и заняться своими делами, а может быть, принимают эту ситуацию как неизбежную и страшатся разлуки?

Для многих родителей детский сад – это удобный случай освободиться на время от забот о ребёнке (управиться с домашними делами, заняться собой, найти подходящую работу). Но если родители отдают своего ребёнка в дошкольное учреждение только для того, чтобы освободиться от него, малыш непременно почувствует это, и тогда польза от его пребывания в детском саду будет сведена к минимуму. Поэтому необходимо полное осознание родителями происходящей ситуации.

С чего начать при поступлении ребёнка в дошкольное образовательное учреждение? Как подготовить ребёнка к мысли о детском саде, к необходимости посещать его?

Положительный эффект, как показывает практика, имеют следующие рекомендации:

- подробно рассказать ребёнку о детском саде, чтобы у него сложилось собственное положительное представление о нём;
- вести себя так, чтобы ребёнок почувствовал гордость родителей за него – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад;
- и, наконец, не делать из указанного события проблему, не обсуждать каждый день предстоящие перемены в жизни ребёнка.

Обратите внимание на режим ребёнка. Он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад.

Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию коллективного тихого часа (уложить до этого всех кукол, медвежат, зайцев и т.д. спать).

Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет в одно и то же время (не во время прогулки в детском саду). По-маленькому малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

Вашего ребенка сложно накормить? Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью? Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните "кусочничество" между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты - это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру.

Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое - это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур.

Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими, хорошо знакомыми людьми. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся "традицию" расставания. "Почетной обязанностью" малыша может стать помощь маме при сборах на работу ("А ну-ка неси мою "рабочую" сумку" или "Куда же это я положила зонтик? Ты не мог бы поискать его?"), а также такие ритуалы, как провожать маму до лифта или махать рукой из окна.

Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти. В отсутствии мамы у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

На практике лучше всего приучать ребенка к расставанию с мамой, создавая такие ситуации, когда малыш сам хочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а маме нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, что он должен успеть сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам.

Последите, как ребенок играет с другими детьми. (Взаимоотношения детей со сверстниками только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек.) Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

Два слова хочу сказать об игрушках. Приучите приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном

случае малыш прослывет жадиной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

Итак, причинами тяжёлой адаптации к детскому саду

могут быть:

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада;
2. Наличие у ребёнка своеобразных привычек;
3. Неумение занять себя игрушкой;
4. Несформированность культурно-гигиенических навыков;
5. Отсутствие у ребёнка опыта общения с незнакомыми детьми и взрослыми;
6. Кризисный период развития. В 3 года адаптация к новым условиям протекает более тяжело и длительно.
7. Наличие отклонений в здоровье (со стороны неврологических и соматических статусов).

Если родителям удалось сформировать у ребёнка навыки самообслуживания, научить играть, общаться со сверстниками, если домашний режим дня малыша совпадает с детсадовским и наметился эмоциональный контакт ребёнка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.

Вывод:

Сразу хочу заметить, что не все мгновенно увидят плоды своих трудов, адаптация некоторых детей может протекать от 20 дней до 2-3 месяцев. Особенно, если ребёнок заболел, в процессе адаптации. Иногда, после выздоровления, ребёнку приходится привыкать заново. Все дети разные, каждый индивидуальность, к каждому нужен свой подход. Я думаю, что с Вашей помощью мы найдём ключик к каждому ребёнку. Поддерживайте с детским садом тесные связи, регулярно беседуйте с воспитателями. Они расскажут вам о вашем ребенке немало такого, чего вы не замечаете, и что вам будет полезно узнать. Часто дети ведут себя в детском саду иначе, чем дома, и здесь воспитатели помогут вам раскрыть и решить некоторые небольшие проблемы. Со своей стороны, вы, беседуя с ними, можете помочь им лучше понять реакции ее маленького воспитанника. Самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребенку возможность общаться и играть со сверстниками. И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку – не считайте, что он

заменяет семью. Но и не забывайте, что детский сад - важный этап в жизни ребенка, когда он учится общению, поведению в коллективе, взаимодействию со сверстниками. Пропускать этот этап крайне нежелательно: ведь тогда всеми необходимыми социальными навыками ребенку придется овладевать в школе.  
Удачи вам и вашим детям в прохождении адаптационного периода!!!