

**Консультацию подготовила: воспитатель Жданова А.В.**



Что такое адаптация?

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 будет 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».

Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. А привыкание к детскому саду у всех происходит по-разному, это во многом определяется индивидуально-личностными особенностями малыша: типом его нервной системы, степенью общительности и доброжелательности, уравновешенности, наличием/отсутствием привычки выполнять требования взрослых, сфорсированностью навыков самообслуживания и т.д. При лёгкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объём съедаемой ребёнком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается.

При средней степени адаптации дети привыкают к садику дольше, до 2-3 месяцев. При тяжелой адаптации срок привыкания может продлиться до 6 месяцев и даже больше. Чтобы облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия – и поначалу приводить ребенка всего на 2 часа; через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребенка и другие показатели адаптации в детском саду стабилизируются –оставлять до обеда. Позже начать оставлять и на дневной сон. А потом –и на целый день. Время пребывания ребенка в детском саду индивидуально, определяется воспитателями на основе наблюдений за ребенком.

В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения ребенка в условия детского сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях –об их особенностях и привычках –и учитывать их при взаимодействии с малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о вашем ребенке, рассказывайте больше.



Памятка для родителей

Адаптация ребенка к детскому саду.

После долгих раздумий вы все-таки решили отдавать ребенка в детский сад. Теперь перед Вами стоит вопрос: как подготовить ребенка к посещению детского сада? Как помочь ему легче адаптироваться?

1. Начните готовить малыша к садику заранее.

2. Важно учить ребенка общаться. Водите его гулять на детские площадки, посещайте детские праздники, берите его с собой в гости и приглашайте друзей к себе в гости. Расширяйте круг общения ребенка. Поощряйте его за контакты со сверстниками.

3. Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала ненадолго, а затем увеличивайте время. Объясняйте, что у вас есть дела, работа, Вы помогаете папе зарабатывать денежки, чтобы покупать продукты, игрушки и др.

4. В ходе подготовки к садику приведите малыша гулять на участок, познакомьте с детьми и воспитателями, покажите группу, кроватку, рассказывайте ему как весело и интересно будет ему с другими детьми.

5. В период подготовки к детскому садику рассказывайте малышу больше о детском саде, придумывайте истории, сказки в которых любимый персонаж малыша пошел в садик и что он там делал.

6. Дома поиграйте в детский сад, роль ребенка можете выполнять Вы или любимая игрушка малыша. Покажите ребенку в игре, как он может познакомиться, вступить в игру. Соблюдайте в ходе игры режимные моменты.

7. Продолжайте играть с малышом в детский сад, когда он начнет ходить в садик. В игре ребенок покажет вам, с какими проблемами он сталкивается, а вы предложите пути их решения.

8. Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад. Ребенок должен понять, что выбора у него нет - детский сад это неизбежность. Ваша уверенность, оптимизм передастся ребенку. Первое время водить ребенка в детский сад может папа.

9. Придумайте ритуал встречи и прощания, делайте ребенку сюрприз, который он найдет в шкафчике, когда придет в детский сад. Разрешите взять ему игрушку, украсить шкафчик по его усмотрению.

10. Необходимо обсуждать с воспитателем длительность пребывания малыша в детском саду, возможность вашего присутствия в садике в течение какого-то времени и домашний режим ребенка на период адаптации к детскому саду.

11. Обычно ребенок привыкает к новым условиям в течение 2-3 недель. В это время ребенок может стать капризным, плохо есть и спать, плакать, когда видит уходящих родителей. Не торопитесь немедленно забрать малыша на домашний режим. Пройдет немного времени ион привыкнет к новому общению.

12. Расскажите воспитателю заранее об индивидуальных особенностях вашего ребенка: что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

Что нужно делать, когда ребенок уже начал посещать детский сад:

1. Начните гулять на площадке детского сада.

2. Хорошо, если в детском саду вам разрешат самим показать ребенку группу. Таким образом, вы покажете ребенку свое одобрение всего, что там есть.

3. Вначале приводите ребенка на 1-2 часа в день, затем оставьте на обед, далее на сон. Когда ребенок уже будет оставаться на сон, забирайте его после полдника, не ждите окончания работы сада.

4. Во время адаптации у детей часто нарушатся аппетит и сон. Быстрее всего восстанавливается аппетит. Со сном часто бывают проблемы. Поэтому не отчаивайтесь, если ваш малыш ни с первой попытки сможет заснуть в группе.

5. Приводя ребенка в детский сад, не передавайте ему свое беспокойство: не стойте у дверей, не подсматривайте в окно, отдавайте ребенка воспитателю спокойно. Не обсуждайте при ребенке проблемы, касающиеся сада.

6. Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.

7. В период адаптации уменьшите просмотр телевизора, посещение гостей и любых новых событий. Новизны у ребенка и так хватает!

8. 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 бегает

—это ему необходимо.

9. Два слова хочу сказать об игрушках. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем 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 ВАЖНО ПОМНИТЬ:

Привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Хвалить и благодарить, что помогает маме управиться с делами, восхищаться умением ладить со всеми в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать и обнимать!

Положительные эмоции вашего малыша от посещения детского садика —противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Они сравнимы только лишь с рассветом, который возвещает нам о том, что ночь уже давно пошла на убыль и будет светлый, много обещающий всем день. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как будто «опьянен» ориентировочной реакцией на «прелесть новизны». Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, — это верный знак того, что он освоился. Чем легче адаптируется ваш ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающих о завершении у вашего ребенка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, — главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

В ДОБРЫЙ ПУТЬ!

Список используемой литературы:

1.Волошина Л.Д., Кокунько Л.И. Современная воспитательная система детского сада. // Дошкольное воспитание. - 2004.

2. Петрушина, Т. Группа кратковременного пребывания как фактор ранней адаптации детей к условиям детского сада/Т. Петрушина // Детский сад от А до Я.

3.Интернет ресурсы