

**Консультация для родителей**  
*подготовила педагог-психолог*  
**Стрельцова М.Г**

## **В ДЕТСКИЙ САД БЕЗ СЛЕЗ**

Ребенок подрос, родителям пора выходить на работу, а значит скоро малыш пойдет в детский сад.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

**Адаптация** — от лат. «приспосаблию» — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом. Причем адаптация необходима не только при поступлении в детский сад, но и после болезни, летних каникул и т.д. Адаптация – это трудный период в жизни ребенка связанный с сильными стрессовыми переживаниями.

Приведя ребенка в детский сад, нужно помнить о том, что в детском саду ребенка ждут новые социальные отношения. Т.е. отношения с новыми людьми: взрослыми (воспитателями, помощником воспитателя и специалистами) и сверстниками. И разбираться во всех тонкостях этих отношений, налаживать контакты ребенку придется уже без помощи папы и мамы. Такое с ним случилось впервые в жизни, ребенок начинает самостоятельно представлять себя во «внешнем мире», отличном от привычного домашнего мира. У детей в возрасте до 3-х лет обычно еще плохо развита речь, ему трудно выразить словами свои чувства и желания, нет навыков общения со сверстниками. Это влечет за собой эмоциональное неудовлетворение. Обращайте внимание на эмоциональное состояние ребенка, ему необходима ваша помощь.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Хочу предупредить вас, что адаптация к детскому саду может протекать очень болезненно. Причин много: резкая смена условий, ломка привычных форм жизни, отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое число детей, новый распорядок дня и т.п. Все это может вызвать бурные

реакции. Помните, что, оставляя ребенка в детском саду он психологически считает себя брошенным и сильно переживает по этому поводу. Объясните ему зачем необходимо ходить в детский сад, что его там ждут дети, игрушки. Обязательно расскажите малышу о том, что вы скоро придете за ним, или расскажите о том, кто за ним придет и когда. Чаще напоминайте о том, что вы его любите.

Учитывая все трудности, которые предстоят ребенку вы невольно зададите вопрос: **зачем нужен детский сад ребенку?** Помните, что адаптационный период — это временное явление и он скоро закончится. Успешное завершение адаптационного периода во многом зависят и от вас дорогие родители.

Вы боитесь за него, и это естественно, однако ваше настроение мгновенно передается ребенку. Поэтому если вы будете излучать уверенность в том, что ребенку в группе будет хорошо, эта уверенность передастся ребенку. Расскажите ребенку о том, как хорошо детям в детском саду, зачем они туда приходят, чем занимаются.

В период адаптации у некоторых детей происходит потеря уже имеющихся навыков. Например, дома просился на горшок, а в детском саду отказывается, или например, более примитивной становится речь. Не стыдите и не ругайте своего малыша, пройдет 1 – 2 недели и все навыки восстановятся.

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).

Во время адаптации *средней тяжести* сон и аппетит восстанавливаются через 20—40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

*Тяжелая* адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

### **Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода**

1. Возраст.
2. Состояние здоровья.

3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Познакомьтесь с воспитателем группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается. Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь «уговорить ее» переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал. Таким образом, вы сможете узнать, как ваш малыш себя чувствовал в детском саду.

Вхождение ребенка в детский сад должно быть постепенным: сначала нужно привести его в группу, познакомить с воспитателем, сверстниками. Затем несколько дней пребывания в детском саду должны ограничиваться временем до дневного сна, а в дальнейшем, в зависимости от состояния ребенка, это время может постепенно увеличиваться.

Дети раннего возраста, сильно устают в детском саду. И наиболее распространенной причиной усталости является присутствие большого числа людей вокруг и необходимость сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению. Поэтому, забрав ребенка постарайтесь не слишком спешить домой. Сделав небольшой круг по окрестным дворам, вы позволите своему малышу перейти на вечерний режим и перестроиться на домашнюю обстановку. Будет лучше, если вы не станете сопровождать эту прогулку беседой с кем – либо из своих знакомых, а пообщаетесь со своим малышом.

#### **Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ**

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребенка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребенка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

#### **Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ**

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.

3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».

4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит от того, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.

6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

***К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:***

— самостоятельно садиться на стул;

— самостоятельно пить из чашки;

— пользоваться ложкой;

— активно участвовать в одевании, умывании.

Наглядным примером выступают прежде всего сами родители.

Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный.

Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно.

Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребенка.

Важно также постоянно поощрять ребенка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

Планируйте свое время так, чтобы в первые 2—4 недели посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.

Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища — очень хотелось бы,

чтобы воспитатели к моменту прихода нового ребенка в группу знали как можно больше о его привычках и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними (например, посидеть с ребенком перед сном на кровати, попросить убрать игрушки, предложить поиграть в лото).

Условия уверенности и спокойствия ребенка — это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое соблюдение режима.

#### **Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад**

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.
2. Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
3. Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
5. С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
6. Поддерживайте дома спокойную обстановку.
7. Не перегружайте ребенка новой информацией.
8. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

#### **Что делать, если ребенок плачет при расставании родителями**

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
4. Принесите в группу свою фотографию.
5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
6. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
7. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером.
9. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
10. Будьте терпеливы.

#### **Признаками того, что адаптационный период завершён являются:**

- ✓ Здоровый аппетит;
- ✓ Сон;
- ✓ Отсутствие плача при расставании;
- ✓ Проявление познавательной активности и интереса к окружающим (дети, игрушки).

#### **Рекомендации для родителей детей, поступающих в ДОУ.**

- Настраивать ребенка на мажорный лад. Очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Расставаться с ребенком легко и быстро.
- Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка.

- Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
- Прививать навык самообслуживания с учетом возрастных норм и индивидуальных особенностей.
- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадить его ослабленную нервную систему.
- Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
- Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- Не реагировать на выходки ребенка и наказывать его за детские капризы.
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.
- При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Скорее всего ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей — быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще.

Я желаю легкой адаптации в детском саду.

Спасибо за внимание!