

# Консультация для родителей

## «Адаптация детей раннего возраста к детскому саду»



Детский сад — новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на садик плачем. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

### Что даёт посещение детского сада ребёнку?

- Общение со сверстниками;
- Возможности для интеллектуального и физического развития;
- Приобретение самостоятельности.

Родителям важно знать, что при поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период.

### Что такое адаптация?

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребёнка в новую среду и привыкание к её условиям. В силах родителей и педагогов сделать жизнь ребёнка счастливой, интересной и насыщенной.

### Фазы адаптационного периода:

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени приспособления ребёнка к детскому саду:

- Лёгкая (от 1 до 16 дней)
- Средняя (от 16 до 32 дней)
- Тяжёлая (от 32 до 64 дней)

Степень социальной адаптации зависит от индивидуально – психологических особенностей ребенка. Может происходить от одного дня и более.

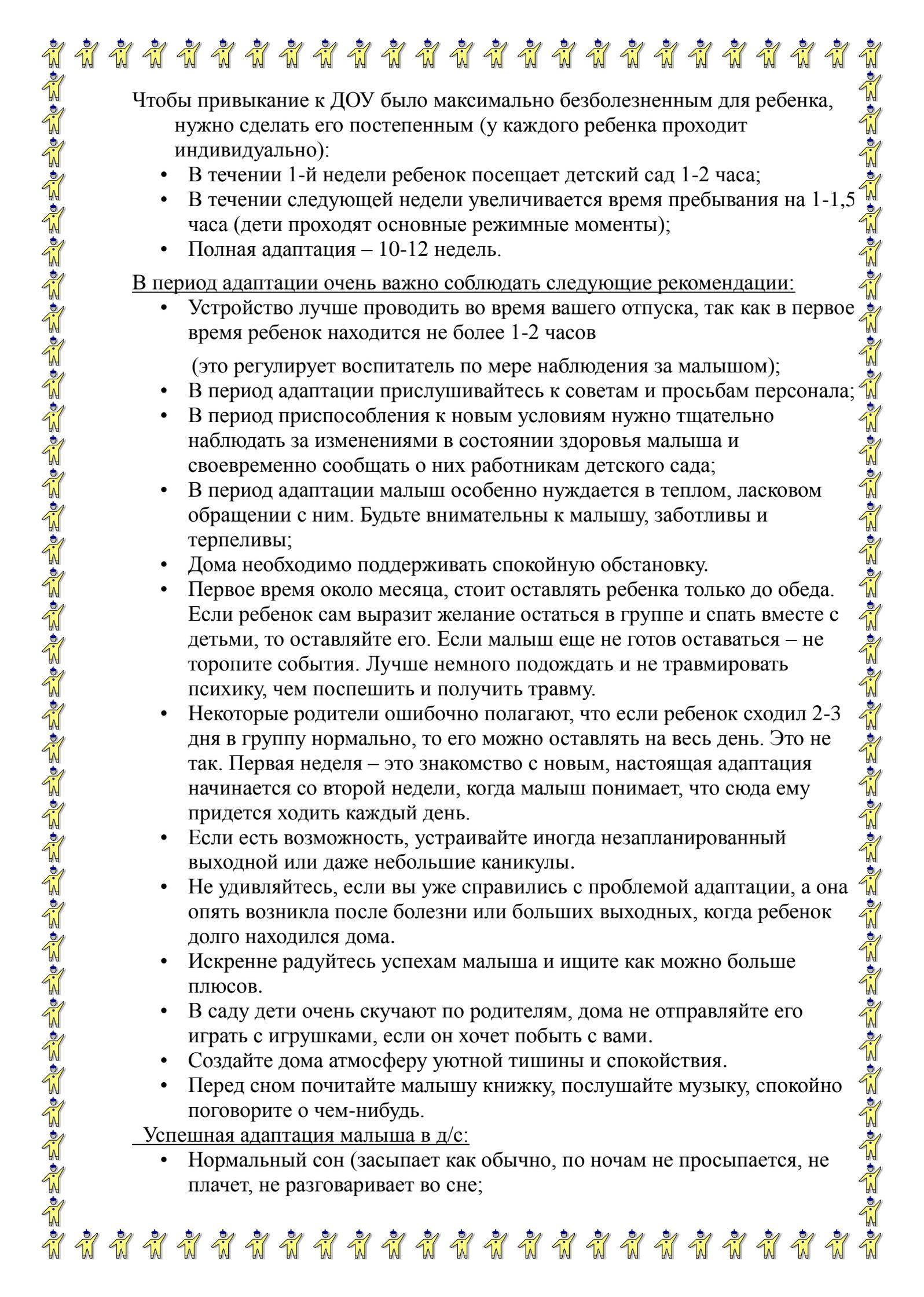
Как должен быть подготовлен ребенок к периоду адаптации?

Должны быть сформированы следующие культурно-гигиенические навыки:

- самостоятельно есть разнообразную пищу;
- своевременно сообщать о своих потребностях: проситься в туалет или на горшок;
- мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком;
- Перед поступлением в детский сад домашний режим целесообразно приблизить к режиму детского учреждения;
- С персоналом группы необходимо познакомиться заранее (рассказать о его привычках, особенностях поведения).

Алгоритм прохождения адаптации:

### Ступенчатая адаптация



Чтобы привыкание к ДОО было максимально безболезненным для ребенка, нужно сделать его постепенным (у каждого ребенка проходит индивидуально):

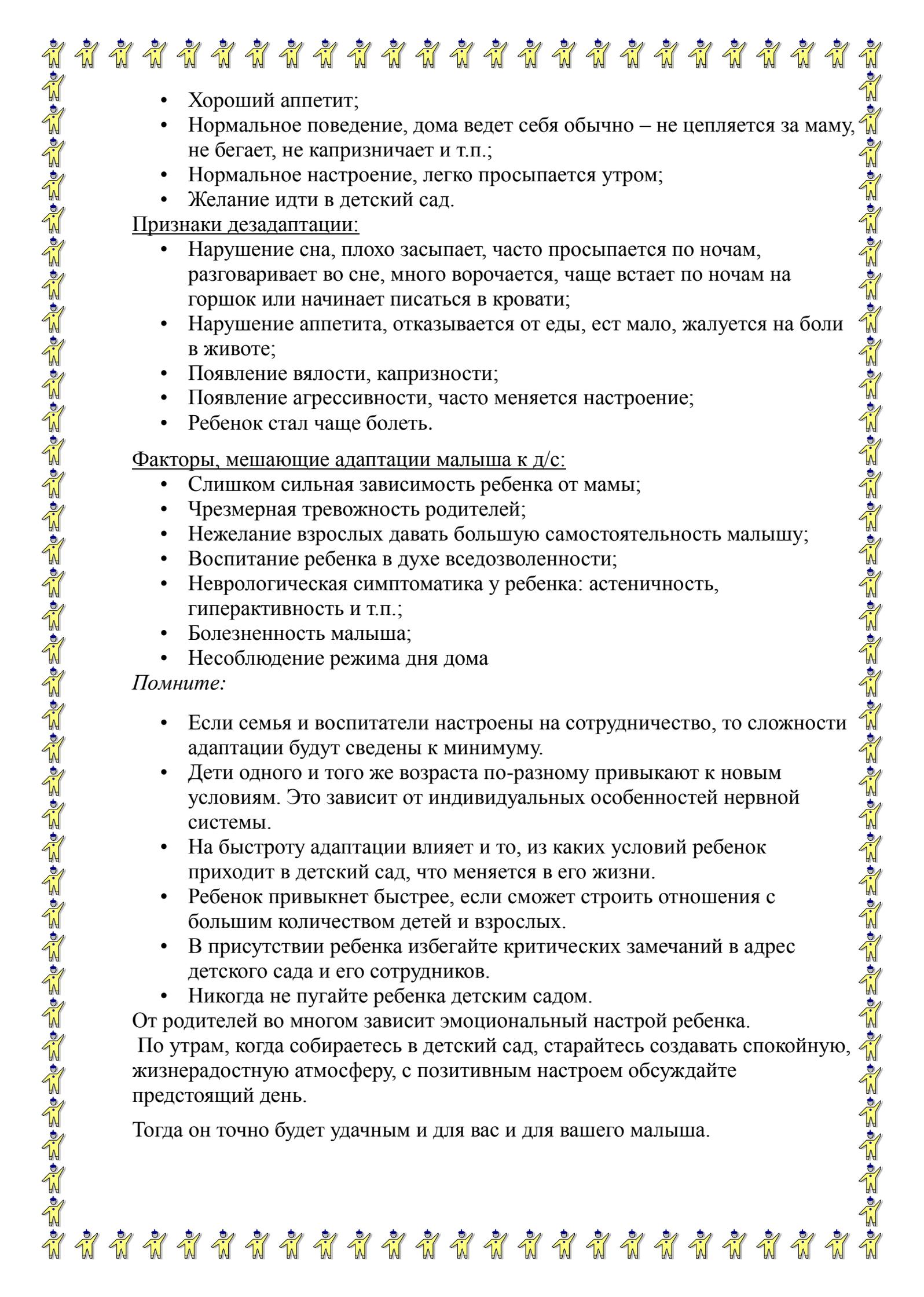
- В течении 1-й недели ребенок посещает детский сад 1-2 часа;
- В течении следующей недели увеличивается время пребывания на 1-1,5 часа (дети проходят основные режимные моменты);
- Полная адаптация – 10-12 недель.

В период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации:

- Устройство лучше проводить во время вашего отпуска, так как в первое время ребенок находится не более 1-2 часов (это регулирует воспитатель по мере наблюдения за малышом);
- В период адаптации прислушивайтесь к советам и просьбам персонала;
- В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья малыша и своевременно сообщать о них работникам детского сада;
- В период адаптации малыш особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к малышу, заботливы и терпеливы;
- Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку.
- Первое время около месяца, стоит оставлять ребенка только до обеда. Если ребенок сам выразит желание остаться в группе и спать вместе с детьми, то оставляйте его. Если малыш еще не готов оставаться – не торопите события. Лучше немного подождать и не травмировать психику, чем поспешить и получить травму.
- Некоторые родители ошибочно полагают, что если ребенок сходил 2-3 дня в группу нормально, то его можно оставлять на весь день. Это не так. Первая неделя – это знакомство с новым, настоящая адаптация начинается со второй недели, когда малыш понимает, что сюда ему придется ходить каждый день.
- Если есть возможность, устраивайте иногда незапланированный выходной или даже небольшие каникулы.
- Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой адаптации, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома.
- Искренне радуйтесь успехам малыша и ищите как можно больше плюсов.
- В саду дети очень скучают по родителям, дома не отправляйте его играть с игрушками, если он хочет побыть с вами.
- Создайте дома атмосферу уютной тишины и спокойствия.
- Перед сном почитайте малышу книжку, послушайте музыку, спокойно поговорите о чем-нибудь.

Успешная адаптация малыша в д/с:

- Нормальный сон (засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не разговаривает во сне);

- 
- Хороший аппетит;
  - Нормальное поведение, дома ведет себя обычно – не цепляется за маму, не бегаёт, не капризничает и т.п.;
  - Нормальное настроение, легко просыпается утром;
  - Желание идти в детский сад.

#### Признаки дезадаптации:

- Нарушение сна, плохо засыпает, часто просыпается по ночам, разговаривает во сне, много ворочается, чаще встает по ночам на горшок или начинает писаться в кровати;
- Нарушение аппетита, отказывается от еды, ест мало, жалуется на боли в животе;
- Появление вялости, капризности;
- Появление агрессивности, часто меняется настроение;
- Ребенок стал чаще болеть.

#### Факторы, мешающие адаптации малыша к д/с:

- Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;
- Чрезмерная тревожность родителей;
- Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу;
- Воспитание ребенка в духе вседозволенности;
- Неврологическая симптоматика у ребенка: астеничность, гиперактивность и т.п.;
- Болезненность малыша;
- Несоблюдение режима дня дома

#### *Помните:*

- Если семья и воспитатели настроены на сотрудничество, то сложности адаптации будут сведены к минимуму.
- Дети одного и того же возраста по-разному привыкают к новым условиям. Это зависит от индивидуальных особенностей нервной системы.
- На быстроту адаптации влияет и то, из каких условий ребенок приходит в детский сад, что меняется в его жизни.
- Ребенок привыкнет быстрее, если сможет строить отношения с большим количеством детей и взрослых.
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
- Никогда не пугайте ребенка детским садом.

От родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка.

По утрам, когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроением обсуждайте предстоящий день.

Тогда он точно будет удачным и для вас и для вашего малыша.