

Консультация для родителей

«Адаптация ребёнка 3-4 лет к детскому саду»

Детский сад – это 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 реагирует на детский сад плачем.

Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие капризничают и плачут перед входом в группу.

Адаптационные процессы охватывают три стороны: ребёнка, его родителей и педагогов. От того, насколько каждый готов пережить адаптацию, зависит конечный результат - спокойный ребёнок, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение.

Ребёнок

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный уклад **ребёнка** в буквальном смысле этого слова врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- длительный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;
- резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;
- особенности нового пространственно-предметного окружения.

Адаптация ребенка сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

Адаптирующегося ребенка отличает:

- преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- утрата навыков самообслуживания;
- нарушение сна;
- снижение аппетита;
- изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;
- снижение иммунитета и многочисленные заболевания.

Родители

Родители отдают своего ребенка в детский сад по разным причинам. Но даже если это решение не связано с серьезными жизненными потребностями семьи, оно поселяет чувство тревоги практически в каждом близком ребенку человеке. Именно тревоги, а не безграничной радости и успокоенности. И чем ближе день, когда малыш переступит порог детского сада, тем все чаще дают о себе знать следующие проявления:

- в памяти всплывают эпизоды личного опыта посещения **детского сада**;
- начинается «маркетинг в песочнице» (разговоры с гуляющими мамами на **детской площадке**);
- обостряется внимание к привычкам и навыкам **ребенка**, причем не только к культурно-гигиеническим, но и к поведенческим;
- в общении с **ребенком** и друг с другом появляются слова «**детский сад**» и «**воспитательница**».

И вот малыш в **детском саду**. Начинается непростой период **адаптации** к новым условиям жизни.

Адаптирующегося родителя отличает:

- повышенная тревожность;
- обостренное чувство жалости к **ребенку и к себе**;
- преобладание интереса ко всему, что связано с обеспечением жизнедеятельности **ребенка**;
- повышенное внимание к педагогам.

Выделяют три степени **адаптации**:

- легкую (15-30 дней);
- среднюю (30-60 дней);
- тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

По статистике, большинство детей, поступивших в дошкольное учреждение, переживают среднюю или тяжелую **адаптацию**.

Концом периода **адаптации** принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции. Это означает, что:

- при утреннем расставании **ребенок** не плачет и с желанием идет в группу;
- **ребенок** все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;
- малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
- **ребенок** вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в **саду**;
- восстановилась речь и нормальная двигательная активность дома, а затем и в **детском саду**;
- нормализуется сон как в **детском саду**, так и дома;
- восстанавливается аппетит.

Адаптация - это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. А для **ребенка детский сад**, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться.

На то, как будет протекать процесс **адаптации** влияют следующие факторы:

1. Возраст;
2. Состояние здоровья;
3. Уровень развития навыков самообслуживания;
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками;
5. Сформированность предметной и игровой деятельности;
6. Приближенность домашнего режима к режиму **детского сада**;

С какими трудностями приходится сталкиваться малышу?

1. Надо помнить, что до 2-3 лет **ребенок** не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для **ребенка как партнер по игре**, образец для подражания и удовлетворяет потребность **ребенка** в доброжелательном внимании и сотрудничестве.

2. Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной **адаптации ребенка к яслям**. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что **ребенок** становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

3. Дети раннего возраста эмоционально привязаны к матерям. Мама для них – безопасный проводник на пути познания мира. Поэтому нормальный **ребенок не может быстро адаптироваться к яслям**, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест **ребенка**, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

4. Дома к **ребенку** не предъявляют требований к самостоятельности: мама может и с ложечки покормить, оденет и игрушки уберет на место. Придя в **детский сад**, **ребенок** сталкивается с необходимостью делать некоторые вещи самостоятельно: одеваться, есть ложкой, проситься и ходить на горшок и т. д. Если у **ребенка** не развиты культурно-гигиенические навыки, то привыкание идет болезненно, поскольку его потребность в постоянной опеке взрослого не будет удовлетворена полностью.

И последнее, дольше привыкают дети, у которых сохранились вредные привычки: сосать соску, ходить с подгузниками, пить из бутылки. Если избавиться от вредных привычек до начала посещения **детского сада**, то **адаптация ребенка** пройдет более гладко.

Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у **ребенка**:

- Тревога, связанная со сменой обстановки.
- Режим. **Ребенку** бывает сложно принять нормы и правила жизни группы.
- Психологическая неготовность **ребенка к детскому саду**.
- Отсутствие навыков самообслуживания.

• Избыток впечатлений. В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать.

- Неумение занять себя игрушкой.
- Наличие у **ребенка** своеобразных привычек.

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

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании.

Ребенок должен уметь сам есть, одеваться, раздеваться.

Ребенок должен уметь самостоятельно играть, убирать за собой игрушки, самостоятельно ходить в туалет (или проситься, выражать свои мысли чувства и желания вербально).

Самым главным навыком является, конечно, умение взаимодействовать в коллективе. **Ребенок должен уметь ждать**, уступать, делиться игрушками, выполнять требования воспитателя.

К сожалению, иногда **родители** совершают серьезные ошибки, которые затрудняют **адаптацию ребенка**.

Чего нельзя делать ни в коем случае

• Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что *«он обещал не плакать»*, тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

• Нельзя пугать **детским садом**. Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

• Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при **ребенке**. Это может привести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

• Нельзя обманывать **ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Объяснять **ребенку**, что мама заберет его из садика, не оставит там навсегда. Родители должны поддерживать в **ребенке уверенность**, что он самый лучший, самый любимый, что от него не избавились, отдав в сад. Родители так же не должны чувствовать себя виноватыми, что отдали **ребенка в сад**.

Способы уменьшить стресс **ребенка**.

• необходимо заранее создавать дома для **ребенка режим дня**, соответствующий режиму УДО.

- в первые дни не следует оставлять малыша в **детском саду больше 2-х часов**. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день.

- каждый день необходимо спрашивать у **ребенка о том**, как прошел день, какие он получил впечатления. обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно **родители** такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к УДО.

- Желательно укладывать **ребенка спать пораньше**, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

- В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в УДО, повторять все виды деятельности.

- Желательно дать **ребенку пару дней отдыха**, если он категорически отказывается идти в **детский сад**. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там.

Отдавая **ребенка в УДО**, **родители** могут столкнуться с трудностями:

- в первую очередь, это неготовность **родителей** к негативной реакции **ребенка на УДО**. **Родители** бывают напуганы плаксивостью **ребенка**, растеряны, ведь дома он охотно соглашается идти в **детский сад**. Плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период **адаптации**. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

- частой ошибкой **родителей** является обвинение и наказание **ребенка за слезы**. Это не выход из ситуации.

- **ребенок** может привыкать к садикау 2-3 месяца.

- сами **родители** должны психологически быть готовы к посещению **ребенком УДО**. Спокойно относится к шишкам и синякам.

Рекомендуется:

- как можно больше времени проводить с **ребенком** в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

- когда **ребенок** начинает весело говорить о садике, пересказывать события случившиеся за день - верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться **адаптационный период**, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к УДО – это также и тест для **родителей**, показатель того, насколько они готовы поддержать **ребенка**, помогать ему преодолевать трудности.