

Консультация для родителей «Адаптация детей дошкольного возраста к условиям МБДОУ»

Как известно, адаптация — это приспособительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения. Инстинкт самосохранения предполагает избегания опасных, неблагоприятных для индивидуума ситуаций.

Отрыв от семьи, помещение в изолированную детскую среду с одним взрослым, выполняющим функции и воспитателя, и надзирателя, да ещё в совершенно незнакомой обстановке, оказывается для ребёнка именно такой неблагоприятной ситуацией.

Наверное, главное, что можем сделать мы, взрослые, — это создать такие условия в дошкольном учреждении, которые воспринимались бы ребёнком как безопасные. Только чувство защищённости может помочь ребёнку выработать саморегулирующиеся механизмы, позволяющие ему приспособиться к новым условиям.

РЕБЁНОК ощущает себя в безопасности, находясь рядом со своим близким и значимым взрослым, с которым он прожил вместе первые годы своей жизни. Поэтому учёные и педагоги так часто говорят о том, что адаптация к дошкольному учреждению проходит легче в том случае, если ребёнок первое время ходит в детский сад со своей мамой или бабушкой.

Может оказаться, что в дошкольном учреждении для ребёнка ново абсолютно всё. В этом случае приспособившись ему придётся и к новой обстановке, и к новым людям, к новому режиму дня, питанию и многому-многому другому. Но главное то, что ребёнок должен свыкнуться с мыслью, что он будет жить один в этом новом для него мире.

В начале (ориентировочно-исследовательская реакция) идёт сравнение того, что ребёнок ожидает встретить или увидеть в детском саду, с той реальной действительностью, с которой он сталкивается, приходя туда.

При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей) и режима (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребёнка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в ДОУ).

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

- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

- Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и вследствие этого — нервничать, плакать, капризничать.

Потому, как дети приспосабливаются к садику, их можно разделить на три основные группы.

Легкая степень адаптации. Ее составляет почти половина детей они не испытывают особых проблем. Посещают детский сад с желанием, умеют занять себя, играют в сюжетно ролевые игры, эмоционально устойчивы, адекватно реагируют на просьбы и замечания, доброжелательны к окружающим. Период адаптации 3-4 недели

Средняя степень адаптации. К этой группе относятся дети, которые придя в детский сад, начинают часто болеть. Период адаптации один месяц. Вступают в контакт, могут развернуть игровую деятельность. Часто такие дети заболевают во время адаптации.

Тяжелая степень адаптации. К этой группе относятся дети, которые реагируют на перемену обстановки нервными расстройствами и соматическими заболеваниями. Контакт устанавливается только через родителей. Может наступить регресс развития. Не может начать игру, проявляется навязчивое поведение, не обращает внимание на замечания и похвалу либо реагирует отрицательно.

После рождения ребенок привыкает к стереотипам поведения своей семьи. В три года он имеет достаточно устойчивое представление о себе и своем окружающем мире. Не редко придя в детский сад эти стереотипы ломаются, и малыш может столкнуться с рядом проблем: разлука, страх, стресс, болезнь, срыв адаптации.

Рекомендации родителям в адаптационный период:

- сохранять спокойствие – известно, что спокойствие матери передается ребенку, поэтому не стоит показывать беспокойство, даже если оно присутствует;
- не оттягивать момент расставания – как бы ни было страшно впервые отдавать своего кроху в чужие руки, этот момент все равно настанет;
- увеличивать время пребывания малыша в детском саду постепенно сначала оставить его на пару часов, потом – до обеда, а через пару недель – на целый день;
- посещение детского сада при условии хорошего самочувствия должно быть регулярным;
- облегчить расставание поможет «ритуал прощания», который легко придумать самостоятельно – например, поцелуй в щеку и махание рукой;
- перед уходом всегда нужно говорить малышу, когда за ним придут – для понимания точного времени на часах кроха еще не дорос, поэтому уточняющими данными служат «после обеда», «после сна», «во время прогулки» и прочее;
- справиться с грустью ребенку поможет «оберег», в роли которого может выступать любимая игрушка или другая дорогая сердцу вещь, ее нужно дать с собой в детский сад;
- придумать мотивацию для посещения ДОО – посмотреть, как кормят рыбок, или любимая игрушка заскучала;
- не обсуждать воспитателей в присутствии ребенка, а также любые негативные моменты, связанные с детским садом;
- если кроха слишком привязан к матери, в садик его лучше отводить отцу, бабушке или другим родственникам, с которыми расставаться легче.

Дорогие родители! Проявляйте как можно больше интереса к занятиям ребёнка в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям.

В первое время ребенок может сильно уставать в детском саду: новые впечатления, новые друзья, новая деятельность, большое количество народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это еще не значит, что его адаптация проходит тяжело. Просто необходимо время, чтобы малыш привык к новому режиму.

Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству.

Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома, читайте, играйте, смотрите вместе мультики, делайте домашнюю работу. Подчеркивайте, каким большим и умелым стал ваш малыш, как пошел в детский сад, каким он стал сильным, смелым и умным, как многому он учится каждый день в детском саду. Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны. И, скорее всего, стресса, связанного с поступлением в детский сад, удастся избежать. **Удачи Вам!**