

# Консультация

«Адаптация ребенка к условиям детского сада»

Разработчик:  
Косарева Е.А.

# Первый раз в детский сад: об адаптации в раннем возрасте

- ▣ Процесс адаптации в широком смысле слова подразумевает привыкание, приспособление организма к новым условиям существования. Адаптация маленького ребенка к новым для него условиям общественной жизни предполагает перестройку очень многих биологических, собственно психологических, бытовых и социальных стереотипов. Этот период достаточно серьезное испытание для психики малыша и его организма в целом. Поэтому особенно важно, как мы подготовим к этому периоду себя и своего ребенка.

# Что делать?

- ▣ В первую очередь необходимо заранее, за 2-3 месяца приблизить домашний режим, а также правила питания, сна и туалета к требованиям детского сада. Это значит, что время подъема, кормлений и дневного сна должно соответствовать санитарно-гигиеническим и медицинским возрастным нормам. Поэтому в семьях, где дети укладываются спать поздно, а именно, дневной сон с 14-15 , а ночной с 23-24, родители должны заранее постепенно перестраивать детский режим таким образом, чтобы он соответствовал режиму детского сада.



Немало важную роль при этом играет привычка ребенка к определенному типу питания и способам его организации. Необходимо заранее приучить ребенка к твердой пище, есть самостоятельно, не играть и не читать во время еды. Если ребенок находится на грудном вскармливании, режим прикладывания ребенка к груди не должен резко изменяться во время адаптации. Родителям лучше заранее позаботиться о приучении своего малыша к горшку, а именно о привычке справлять свои потребности в горшок, а не в штанишки.



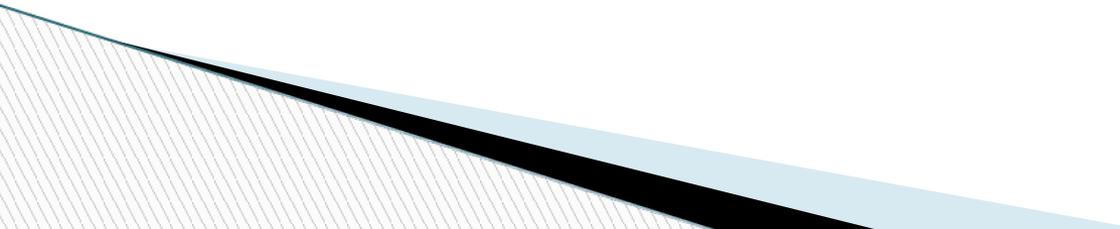
На первом этапе адаптации, который начинается еще до непосредственного посещения ребенком детского сада и продолжается первые 2-3 недели уже в детском саду, основной задачей родителей, воспитателей и психолога является снижение стрессовых реакций и формирование эмоционально-положительного отношения. В это время маме нельзя демонстрировать свое тревожное состояние, которое передается ребенку, не фиксировать свое внимание на отрицательных деталях, только уверенный положительный настрой. От того насколько мама открыта воспитателю, доверяет ему, и готова сотрудничать с ним зависит адаптация ребенка.



Самым первым шагом на пути формирования эмоционального благополучия является сбор информации об индивидуальных особенностях малыша и составление на основании этой информации рекомендаций, которые помогают воспитателям построить наиболее адекватные и комфортные отношения с каждым ребенком.

Чем полнее и объективнее информация о ребенке, полученная от мамы, о том, к чему привык малыш в семье, тем легче будет воспитателю создать наиболее комфортные для ребенка условия общения. Время пребывания ребенка в саду без мамы должно увеличиваться постепенно от 15-30 минут до 30 - 60 минут в зависимости от эмоционального напряжения малыша в период разлуки. Мама должна помнить о том, что ее эмоциональная связь с ребенком раннего возраста еще очень сильна, а потому любое ее сильное переживание "заставляет" малыша больше тревожиться. Поэтому самоконтроль и стабилизация собственного состояния мамы - это профилактика расстройств у ребенка в процессе его адаптации

# Правила адаптации

1. Формирование положительной эмоциональной установки на посещение детского сада у себя и своего малыша.
  2. Предоставление полной информации о ребенке психологу, медсестре и воспитателю.
  3. Соответствие индивидуального и общего садовского режима жизни ребенка.
  4. Разработка совместно с персоналом детского сада режима посещений на первую неделю.
- 

# Степени тяжести адаптации

- ▣ **Легкая адаптация:** ребенок в норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первых 2-3 недель посещения сада.
- ▣ **Средней тяжести:** сдвиги в поведении нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить однократное заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса.
- ▣ **Тяжелая адаптация:** ребенок часто болеет, теряет полученные навыки, может наступить, как физическое, так и психическое истощение организма.

Для большинства детей раннего возраста (от 1 года до 3 лет) характерна адаптация тяжелая или средней тяжести (от 16 до 32 дней).

Психика маленьких детей очень неустойчива, подвержена разрушению при травмирующих и длительно действующих на ребенка негативных ситуациях. Поэтому родителям важно в период адаптации быть внимательными к поведению и физическому здоровью ребенка, сообщать о резких изменениях и обращаться за консультациями к специалисту в случае тяжелой адаптации, которая длится более 32 дней.

# Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.
  - Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
  - Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.
  - Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
  - Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.

# Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду

- В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку.
    - Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.
    - Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша.
    - В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.
    - Ребенок должен приходить в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксолиновой мазью.
- Если окажется, что у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад или ясли.