«Адаптация детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада»

Подготовила:
Канева Т.В.
Гр. «Цыплята»

Кажется, еще вчера ваш малыш делал свои первые шаги... Время летит незаметно, и вот уже маме пора выходить на работу — а это значит, что пришло время отдавать его в детский сад. Что ждет вашего кроху за стенами садика, быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть... Вопросы, сомнения, переживания естественны для родителей, ведь на 4-5 лет детский сад станет частью вашей жизни, от него во многом будет зависеть и развитие, и здоровье, и душевное благополучие ребенка. Поэтому очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом — задача не только воспитателей. В первую очередь — это забота мамы и папы.

Что такое адаптация?

Адаптация – это приспособляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Процесс, часто проходящий с напряжением и перенапряжением психических и физических сил детского организма. В привычную, сложившуюся жизнь ребёнка буквально врываются такие изменения как:

- Чёткий режим дня;
- Отсутствие родных рядом;
- Постоянный контакт со сверстниками;
- Необходимость слушаться незнакомого до этого человека;
- Резкое уменьшение персонального внимания.

Для того что бы адаптация к детскому саду стала максимально безболезненной для ребёнка: нужно сделать её постепенной. Потому что каждый ребёнок привыкает по своему.

Однако, можно отметить некоторые закономерности в поведении ребёнка, про которые хотелось бы Вам рассказать.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка.

Основная причина – это тревога, связанная со сменой обстановки. Из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама всегда рядом и в любой момент окажет помощь, он перемещается в незнакомое пространство, где её нет. Встречает доброжелательных, но чужих людей, поэтому ребёнку сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. К тому же личный режим ребёнка нарушается. Все эти факторы могут спровоцировать истерику и нежелание идти в детский сад, а так же простудные заболевания.

Вторая причина: Отсутствие навыков самообслуживания. Это обстоятельство осложняет ребёнку пребывание в детском саду.

Третья причина: Избыток впечатлений. Малыши испытывают много позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и в следствии – этого нервничать, плакать и капризничать.

По тому как дети адаптируются к детскому саду, их можно разделить на три основные группы.

Лёгкая степень адаптации.

Длится она от 10 до 20 дней. За это время у ребёнка нормализуются сдвиги в поведении. Он спокойно заходит в группу. На контакт со сверстниками и педагогом идёт по своей инициативе, может попросить о помощи или предложить её сам. Придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечания и одобрения. Он умеет играть рядом с другими детьми и доброжелателен к ним

Средняя степень адаптации.

Она длится от 20 до 40 дней. В течение этого периода настроение у ребёнка может быть не устойчивым, может наблюдаться отсутствие аппетита, беспокойность сна. На замечания и поощрения реагирует не всегда адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения в группе. Так же такие малыши во время адаптации не редко заболевают. Причём как правило болезнь протекает без осложнений.

Тяжёлая степень адаптации.

Длится такая адаптация от 2 до 6 месяцев. У малышей в этот период может случиться нервный срыв, а так же прибавляются простудные заболевания. Может возникнуть регресс (обратное развитие). Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей. Замечание или похвала оставляют малыша либо безучастным, либо он пугается. Но, постепенно всё может уладиться, и в этом многое зависит от обстановки дома и правильного поведения родителей.

Для того чтобы адаптация ребёнка к детскому саду прошла как можно быстрее и легче, Вам необходимо придерживаться следующих правил.

- **Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые дни посещения детского сада должны быть ограничены 2-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, на сон и потом (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.**
- **Дома, в выходные дни или во время болезни, необходимо соблюдать режим дня, в большей степени приближённый к режиму детского сада:**

завтрак 8-9 утра;
обед 11.30-12.30часов;
сон с 12.30 до 15 часов;
полдник в 15.20 часов, укладывание на ночь не позднее 21-22 часов.
И стараться максимально придерживаться этого режима.

- **Расскажите родным и знакомым в *присутствии ребёнка*, что он уже ходит в детский сад. Какой он молодец. Ведь он теперь взрослый, совсем как мама и папа ходит на работу.**
- **Придумайте традицию – прощания или приветствия (пожатия руки, поцелуй в носик, «Пока скоро увидимся») эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволят малышу прогнозировать ситуацию (мама всегда приходит за мной когда говорит: «Пока, скоро увидимся»).**
- **Расставание нельзя затягивать, прощайтесь легко и быстро. Не вызывайте у ребёнка тревогу. Ваше спокойствие, уверенность и улыбка говорят малышу, что всё в порядке и можно смело отправляться в группу.**
- **Во время адаптации старайтесь пораньше забирать ребёнка из детского сада.**

- Сформировать положительную установку на сад. Это очень важный пункт! Никогда не пугайте ребенка садиком. Такие фразы, как: “Успокойся, иначе отведу в сад”, “Вот пойдешь в садик — увидишь!” способны сформировать у ребенка установку на то, что в саду плохо и его следует избегать всеми силами. Не используйте фразы, содержащие негатив для ребенка (“А в саду тебе придется такое есть!”, “Вот пойдешь в садик, а там надо делиться с детьми!”) Рассказывайте о садике, гуляйте возле него, наблюдайте за детьми на его площадке, комментируя все, что увидели.
- Учите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания (они помогут ребёнку чувствовать себя более уверенно): умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, проситься в туалет.
- Уменьшите нагрузку на нервную систему ребёнка. На время прекратите походы в общественные места, сократите просмотр телевизионных программ.
- В период адаптации будьте терпимы к изменившемуся поведению Вашего ребёнка. Вы взрослый человек и должны понимать, что он капризничает не потому что «плохой», а из – за того, что ему очень трудно привыкнуть к новому помещению, детям, воспитателям и режиму.

•Не нарушайте привычки на первых порах, даже плохие (сосание пальца, соски и т.п.) Если ваш малыш сосет соску, палец, имеет еще какую-то привычку, не пытайтесь отучить от нее параллельно с вступлением в детсад. Так вы добавляете еще один стресс вашему ребенку. Подождите, пока ребенок адаптируется к садику, тогда займитесь привычками. Или еще лучше — отучите от привычки заранее, еще до начала посещения детского сада.

•Обязательно прощайтесь, не убегайте, оставляя ребенка. Это касается не только детского сада, но и любых моментов расставания. Ребенку гораздо легче понять, что мама идет и скоро вернется, чем куда мама внезапно делась. В последнем случае дети начинают придумывать, что мама бросила их и больше никогда не вернется. Тогда начинаются слезы, переживания, истерики, нежелание отпускать маму ни на секундочку.

•Общайтесь с воспитателями с уважением и доброжелательно. Ребенок очень внимательно следит за вашими эмоциями, реакциями, поведением. Таким образом, он относится к другим людям так, как вы относитесь к ним, он принимает ваше отношение. Поэтому, придя в детский сад впервые, ребенок должен почувствовать и понять, что воспитатель — это “добрая тетя”, потому что мама с ней приветлива, спокойна и доброжелательна.

• **А самое главное, Вы сами должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошел в садик.**

•**Помните, ребенок чувствует вашу тревогу! Поэтому стояния под дверью группы и прислушивание к тому, что там происходит, хождение вокруг сада и “заглядывания в окна” ни к чему хорошему не приведет. Ребенок, который ощущает мамину тревогу или страх, начинает сам бояться и думать, что в саду с ним может случиться что-то неприятное. Для такого ребенка период адаптации может не заканчиваться очень долго — пока мама не успокоится и не отпустит свои переживания.**

Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с мамой. Маленьким детям важно, что бы их брали на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому дома старайтесь больше уделять внимание ребёнку. Читайте ему на ночь, играйте с ним, смотрите вместе мультики. Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны. Радуйтесь Вашему ребенку!!!

И скорее всего, стресса связанного с посещением детского сада, удастся избежать. Если Вы видите, что у ребенка развилась потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, мы Вас поздравляем!!!

Ваш ребёнок прошёл адаптацию к детскому саду успешно!

Добро пожаловать в мир детства!!!

Коллектив нашего детского сада с радостью ждет Вас и ваших деток!