МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР
«Детский сад комбинированного вида № 93»
г. Краснодар, ул. Доватора, 71

Консультация для родителей на тему
«Адаптация детей к детскому саду.
Советы и рекомендации педагога-психолога»

Подготовила: педагог – психолог
Фадеева Елена Сергеевна
Июль 2023

Адаптация –это процесс приспособления организма к новым условиям.

Чтобы ребёнок как можно быстрее привык к детскому саду, необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму детского сада. Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку.

Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы и каши. Желательно научить малыша к моменту поступления в детский сад самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки и т.д. Ребенок будет чувствовать себя более уверенным.

Отправлять ребенка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров. Готовьте малыша к общению с другими детьми, посещайте детские площадки, парки, ходите в гости. Учите общаться с окружающими (как спросить что-либо, познакомиться, попросить и т.д.)

Готовьте ребенка к временной разлуке с родными, внушайте, что в детском саду весело, интересно. Желательно заранее познакомиться с детьми группы и воспитателями. Не отдавайте ребенка в детский сад в период «кризиса трех лет».

«Правила поведения взрослых в период адаптации». В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка. Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша. Не отучайте от вредных привычек в период адаптации. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье. Одевайте ребенка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами. Будьте терпимее к капризам. Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте вовремя. Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением

- Повысить роль закаливающих мероприятий.

Как лучше прощаться.

Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания. Для этого вспомним, что мы знаем о желаниях малыша, и решим, чего хочет взрослый. Итак, ребенок хочет: - знать, куда уходит мама; - знать, когда она придет; - быть уверенным, что с ним ничего не случится; - быть уверенным, что с ней ничего не случится; - быть уверенным, что она получает удовольствие от того, что делает, и ей там не хуже (хотя и не лучше), чем здесь. В то же время взрослый хочет: - обеспечить безопасность ребенка; - не опоздать туда, куда идет; - оставить ребенка в достаточно хорошем настроении; - вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша. Постараемся совместить эти пожелания в одной стратегии. - Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в магазин за молоком", или "Я иду на работу учить детей", или "Я иду к тете Любе шить платье"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что - то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное. - Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. ("Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время. - Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но, если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: "Ну, нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести..." Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещицу (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече

Выделяют 3 формы адаптации по степени сложности:

1) Лёгкая адаптация: временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней); -аппетита (норма по истечении 10 дней); -неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за дней; -характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются; -функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает. Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно). Различают степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

2) Средняя адаптация: все нарушения выражены более и длительно: сон, аппетит восстанавливаются в течение 20 дней, речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней). Взаимодействие с взрослыми и сверстниками не нарушается. Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция). 3. Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и

реакций ребенка. Данный тип адаптации характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения). Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии.

При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

3) Тяжелая адаптация: около полугода и более. Встает вопрос, – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «не садовский» ребенок. Однако, как бы ни готовили ребенка к ДОУ, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса. Влияет на адаптацию тип темперамента ребенка. Замечено, что быстро привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медлительны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют, причем не только в садике, но и дома тоже, не давая возможность побыть с собой. Практика показывает, что основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОУ являются: -отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения, -наличие у ребенка своеобразных привычек, -неумение занять себя игрушкой, -отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков, -отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

Как вести себя родителям с ребенком, когда он начал посещать детский сад?

Обязательно соблюдайте график адаптации, т.е. режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов. С графиком вас познакомит медицинский работник или воспитатель. Дайте ребенку возможность

постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.

Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.

Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выспросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.

Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

Щадите его ослабленную нервную систему. На время можно прекратить походы в цирк, в театр, в гости; сократите просмотр телевизионных передач.

Как можно раньше сообщите врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

Создайте в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

Постарайтесь не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.

При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратитесь к детскому врачу или психологу.

При выраженных невротических реакциях оставьте малыша на несколько дней дома.

Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайте внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.).