

Консультация для родителей «Адаптация детей раннего возраста к условиям детского сада»

*Материал подготовила
воспитатель 2-й группы раннего возраста
Уфимцева Н.В.*

Уважаемые родители, вам предстоит сделать важный и первый шаг в жизни вашего ребенка: поступление в детский сад. Это очень важный период жизни, приобщение к социуму, вхождение в новую жизнь.

Проблема адаптации детей раннего дошкольного возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения очень актуальна. От того, как пройдет привыкание ребенка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависит его физическое и психологическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и в семье.

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация является активным процессом, приводящим либо к позитивным результатам, либо к негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Каждый ребенок привыкает по-своему.

Дети до 2-3 лет не испытывают 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. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. Поэтому ребенок не может быстро адаптироваться к ДОУ, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

В то же время, 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 к ДОУ. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Адаптация к условиям жизни в детском саду может пройти достаточно безболезненно, если соблюдать некоторые правила. Самое главное и первое правило: родители должны быть сами спокойны и уверены в своих действиях.

Доверяйте людям, с которыми придется оставить своего ребенка. Если мама или бабушка ведут в детский сад ребенка сами со слезами, то лучший совет в этом случае, повернуться и уйти домой! Да, да! Именно так! В дошкольном возрасте, а особенно в раннем, ребенок очень сильно эмоционально связан с мамой и глубоко чувствует ее состояние. Представьте себе, малыш и так возбужден, незнакомое место, незнакомая обстановка, незнакомые люди, он не знает, что ему ожидать, а тут еще и мама почему-то волнуется. Что делать вашему малышу, если самый главный и любимый человек отчего-то чуть не плачет? Так что важный совет: доверяйте педагогам!

Как снять эту стрессовую ситуацию и помочь ребенку? Прежде всего, родители должны подготовить ребенка к поступлению в детский сад. Как надо это делать?

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

*Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

*Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.

*Не кутайте ребенка, а одевайте в соответствии с температурой в группе.

*Не реагируйте на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы.

*В присутствии ребенка не говорите плохо о детском саде, не обсуждайте связанные с ним проблемы.

*«Не наказывайте» ребенка детским садом, в числе последних забирая его домой.

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. 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».

При ярко выраженных отрицательных эмоциях, целесообразно воздержаться от посещения детского сада в течении 2 – 3 дней. 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. Постарайтесь пораньше забирать ребёнка из детского сада.

Если малыш спокойно зашел в группу, радуйтесь, но не стойте в дверях, малыш может заплакать и вернуться назад, тогда процесс расставания может стать болезненным. Не стоит расстраивать своего ребенка.

Ваш малыш легко ориентируется в группе, активно вступает во взаимоотношения с педагогом, детьми, при необходимости обращается за помощью и даже с охотой идет в садик. Именно этот этап является завершающим в процессе адаптации. Но для ее укрепления необходимо продолжительное время. Здесь важное значение имеет стабильность группы: с детьми всегда встречаются знакомые воспитатели, последовательность видов деятельности остается неизменной.

Дома, в выходные дни или во время болезни, необходимо соблюдать режим дня, в большей степени приближенный к режиму детского сада:

завтрак 8-9 утра;

обед 12-13 часов;

сон с 13 до 15 часов;

полдник в 16 часов, укладывание на ночь не позднее 21-22 часов.

И стараться максимально придерживаться этого режима.

Итак, давайте подытожим:

1. Доверяйте педагогу, с которым придется работать.

2. Заранее поговорите с педагогом об условиях и режиме в детском саду и постепенно приблизьте эти условия к домашним.

3. Ограничьте просмотр телевизора, компьютера, больше гуляйте.

4. Постоянно говорите ребенку, как вы его любите для него это очень важно.

5. И, конечно же, улыбайтесь) Позитивно настроенная мама, лучшая помощь в адаптации ребенка к детскому саду.

Уважаемые родители, запаситесь терпением и детский сад станет привычным и уютным миром для Вашего малыша!

