Консультация для родителей

«Адаптация детей к ДОУ»

1. Индивидуальные особенности
2. Степени адаптации
3. Как подготовить малыша к детскому саду

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ

 В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

Поведение и развитие маленького ребенка накладывает отпечаток и состояние его здоровья. Ослабленный, болезненный ребенок может быть капризным, раздражительным или, напротив, вялым, быстро утомляется. Он может отстать в физическом развитии, иметь меньшие показатели и по росту и весу, развитию движений. Все это с особой очевидностью проявляется впервые же дни посещения детского сада.

 Ослабленные дети труднее адаптируются к новым условиям. Они чаще заболевают, труднее переживают разлуку с близкими. Случается, что ребенок не плачет, не выражает внешне негативных проявлений, но теряет в весе, не играет, подавлен. Его состояние должно обеспокоить не меньше, чем тех детей, которые плачут, зовут родителей.

 На поведение детей накладывают отпечаток и особенности нервной системы, её тип: сила, подвижность, уравновешенность или неуравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения.

Дети, у которых процессы возбуждения и торможения уравновешенны, отличаются спокойным поведением, бодрым настроением, общительностью.

 Они любят спокойные , так и подвижные игры, положительно воспринимают все режимные процессы, активно в них участвуют. Если содержание общения, возникшего в новых условиях, их удовлетворяет, они привыкают довольно легко и быстро.

 Дети, отличающиеся легкой возбудимостью, бурно выражают свое отношение к окружающему, быстро переходят от одного состояния к другому. Они любят играть в подвижные игры, но быстро меняют игрушки, легко отвлекаются, постоянно двигаются по группе, рассматривая то один предмет, то другой.

 В противоположность легковозбудимым есть и такие дети, которые отличаются спокойным, несколько медлительным поведением. Они очень неактивно выражают свои чувства и кажутся внешне благополучно адаптирующимися. Однако свойственная им заторможенность может в этот период усилиться. Медлительные дети часто отстают от своих сверстников в развитии движений, в освоении окружающего, в овладении умениями и навыками. Они предпочитают играть подальше от детей, боятся их приближения.

 Один и тот же малыш в разных ситуациях может повести себя по-разному, особенно в период адаптации. Даже спокойный, общительный малыш при расставании с близкими начинает плакать и проситься домой, нелегко привыкает к новым требованиям, расстается с некоторыми сложившимися привычками.

 Поведение ребенка под влиянием сложившихся привычек также приобретает индивидуальный характер. Если он не умеет, есть самостоятельно, то в детском саду отказывается от еды, ждет, чтобы его накормили. Если не знает как мыть руки в новой обстановке, - плачет; не знает, где взять игрушку, - плачет; не привык спать без укачивания – плачет; привык, чтобы ему завязывали шарф спереди, а садике ему завязали сзади, - плачет и т.д. поэтому так важно знать привычки ребенка, считаться с ними.

 Дети в 1,5-2 года не могут рассказать об испытываемом дискомфорте, поэтому передают информацию через плач, тревожное ожидание мамы. Проявление нехарактерных для ребенка невротических симптомов тревожит и пугает родителей.

. Истерики ребенка усиливают нервное состояние родителей. Даже оставаясь внешне спокойными, они выдают собственное беспокойство: тревожный взгляд, разговор на повышенных тонах в семье, напряженный голос, влажная от волнения рука – масса мелочей, которые родители не осознают, но которые моментально считывает подсознание ребенка. Напряженное, тревожное состояние взрослых усиливает эмоциональное напряжение ребенка в детском саду. Передача чувств происходит моментально: ребенок улавливает стойкое отвержение детского сада родителями и тоже начинает испытывать страх и тревогу.

 У родителей, плохо знающих специфику работы воспитателя, его личностные качества, особенности общения детей в группе, возникает предвзятое, негативное отношение, недоверие к сотрудникам детского сада: за ребенком не следят, воспитатели ничего не делают, дети предоставлены сами себе и т.п. а недоверие усиливает чувство тревоги, ожидание неприятностей. Если сама мама, придя за ребенком, увидит у него синяк, царапину, порванную одежду и т.п., то стойкое негативное отношение к детскому саду обеспечено.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Адаптация  | Сроки (А) | Поведенческие реакции (П) | Уровни адаптации |
| Легкая | До 5 дн. – 1 нед. | +12…+8 | А – 1 и П – 1А – 1 и П – 2Высокий |
| Средняя | До 15 дн. -3 нед. | +7…0 | А – 1 и П – 3А – 2 и П – 2Средний |
| Усложненная | До 25 дн. – 5 нед. | -1…-7 | А -3 и П – 4А – 3 и П – 3Сложный |
| Дезадаптация | Более 5 нед. | -8…-12 | А – 3 и П – 4А – 4 и П – 4дезадаптация |

.

 *Приучайте ребенка к режиму*

 Старайтесь, чтобы ребенок как можно больше был на свежем воздухе, постоянно проводите массаж, гимнастику, закаливающие процедуры. Если у малыша плохой аппетит, не кормите его насильно. Постарайтесь приблизить домашний рацион к рациону детского сада. Исключите из питания протертую пищу.

 *Как управляться с одеждой самостоятельно*?

 Позаботьтесь о том, чтобы вещи были максимально простыми и удобными, без лишних пуговиц, застежек, обувь на липучках или на молниях. Шнурки освоит дома без спешки. Главное, чтобы ребенок быстро собирался на прогулку и был аккуратным и опрятным. Позаботьтесь о петельках на одежде, сделайте маркировку (имя, фамилия, символ), познакомьте с ним малыша. Организуйте дома вешалку, чтобы ребенок мог самостоятельно после прогулки вещать свои вещи. Не делай те этого за ребенка, но наблюдайте за выполнением требования, напоминайте ему, хвалите.

 Перед сном поставьте рядом с кроваткой стульчик для одежды. Приучайте самостоятельно снимать и складывать на стульчик, а утром надевать чистую, которую приготовили. Стремитесь. Чтобы ребенок знал название одежды, правильно указывал на нее. Не торопите, помогайте советами в спокойном тоне. Предоставьте ребенку возможность овладеть необходимыми навыками.

 *Наблюдайте за тем, как у него складываются необходимые умения и навыки.*

 Культурно-гигиенические навыки: мыть руки перед едой, после загрязнения; насухо вытирать лицо и руки полотенцем; вытирать нос, пользоваться индивидуальными предметами ( носовой платок, полотенце, горшок0; вытирать ноги у входа; опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой.

 *Культура поведения*: здороваться и прощаться со взрослыми, сверстниками; употреблять слова, выражающие просьбу, благодарность (спасибо, пожалуйста); выполнять элементарные правила культурного поведения на улице и в помещении; не топтать зеленые насаждения, бросать мусор в специальное место, аккуратно пользоваться туалетом, умывальником; не выходить из-за стола, не окончив еды, после нее говорить «спасибо»; не кричать, не мешать другим детям во время игр, за столом, в спальне, при одевании и раздевании.

 *Взаимоотношения со сверстниками и взрослыми*: проявлять внимание, сочувствие сверстникам (делиться игрушками, уступать),отзываться на просьбу другого ребенка, помогать ему; называть по имени отчеству своих воспитателей, няню, знать свое имя; бережно относиться к вещам и игрушкам.

 *Игра*: спокойно и самостоятельно играть; доброжелательно и с симпатией относиться к товарищам по игре; играть вместе с другими детьми, пользоваться игрушками.

 *Собираясь в детский сад*

Следует приучать ребенка к новой обстановке постепенно: в первый день оставить на два-три часа, потом до обеда так, чтобы он освоился и привык без большого напряжения и срывов.

 Необходимо и в выходные дни, когда ребенок дома, придерживаться режима дня принятого в саду. Резкие изменения выбивают ребенка из привычного ритма, вновь требуют перестройки.

 Если у ребенка к моменту поступления в детский сад сохранилась привычка к укачиванию, сосанию пустышки во время игры и т.д., то отучать от нее надо постепенно, сначала дома, потом в саду, договорившись с персоналом.

 Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки или милые пустячки, с которыми он не расстается. Это поможет ребенку легче и безболезненнее привыкнуть к дошкольному учреждению, и скоро малыш с удовольствием будет посещать детский сад, ждать встречи с новыми друзьями, игрушками.

 *Приготовьте «приданное» для ребенка*

 Чтобы ребенок комфортно себя чувствовал, первое время он может брать с собой из дома в детский сад игрушку, которой «покажет», где его кроватка, стол, какие игрушки в группе, познакомит с детьми, игрушку может заменить альбом с фотографиями семьи.

 Необходимо подготовить следующее: сменную обувь с удобной застежкой, обувь для музыкальных занятий, два носовых платка, расческу, два комплекта нижнего белья, запасную рубашку, платье, пустой мешок для испачканной одежды, запасная одежда находится в мешочке в шкафчике ребенка.

 **Стандартных рекомендаций по подготовке ребенка к посещению детского сада.**

 1. Убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания. Любые ваши колебания он использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

 2. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад.

 Например: «Детский сад это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих малышей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. …..

 3.Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло – осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и близким в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

 4. Расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

 5. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сможет сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и Анна Николаевна нальет тебе воды. Если захочешь в туалет скажи об этом». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется подождать. Своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы – воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

 6. Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые привлекательны для вашего малыша и уж точно обрадуют других детей, коробочки с вложенными в них забавными предметами: красивые бумажные салфетки или лоскутки ткани, приятной на ощупь; книжки с картинками. Возможно, вы умеете складывать оригами, тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или собачку. За лето вы наполните коробку. Тогда осенью по утрам вам будет проще отправлять малыша в детский сад: с игрушкой веселее идти и проще завязать отношения с другим ребенком.

 7. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, услуги детям.

 8. Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

 9. Знаете ли вы, что чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

 10. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Совершенных людей нет. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

 11.В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

 12. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите ему: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда происходит что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты самый смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».

 13. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпускать вас.

 14. Помните, что привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

 15. Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, которые забыли.

 16. Если вы продолжаете испытывать потребность в контакте со специалистами, педагоги и психологи детского сада ждут вас!

Педагог-психолог МДОУДС «Колокольчик» Пахомова О.Н.

Сентябрь 2019