

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №79» города Ставрополя

Консультация для родителей

**«Адаптация –это серьезно»**

в рамках деятельности адаптационного клуба «Малышок»

Подготовил:

Педагог-психолог Е.Н. Руднева

Дата проведения:

сентябрь 2-я неделя

г. Ставрополь, 2023 г.

**Адаптация** ребенка к новым социальным условиям протекает подчас очень болезненно. Когда он впервые приходит в детский сад, происходит серьезная перестройка всех его отношений с людьми, ломка привычных форм жизни. Эта резкая смена условий существования может сопровождаться тяжелыми переживаниями, снижением речевой и игровой активности, а нередко сказывается и на здоровье ребенка.

#### СЛОЖНОСТИ

Приспособление к новым условиям жизни в раннем возрасте осложнено возрастными особенностями развития. У малышек ещё не до конца развита подвижность нервных процессов – они менее мобильны, их сложно отвлечь или заинтересовать новой игрушкой.

Не все дети успевают освоить способы вербального взаимодействия – поэтому не всегда правильно воспринимают речь взрослого, обращённую к ним. Малыши не могут похвастаться опытом общения с разными людьми, успокоить их бывает крайне сложно.

#### ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Многие родители начинают жить по режиму детского сада задолго до первого дня пребывания в нём:

- ранний подъём;
- похожее меню;
- обеденный сон;
- знакомство с разными видами деятельности;
- организация взаимодействия со сверстниками (например, на игровой площадке);
- оставление ребёнка с другими родственниками или близкими друзьями.

Плюс такого подхода заключается в том, что ребёнок заранее, постепенно привыкает к альтернативной реальности. Он понимает, что дом и мама, знакомые игрушки – это не единственное, что есть в этом мире. Малыш с готовностью начинает проявлять познавательный интерес в ненавязчивой обстановке.

Минус этой схемы адаптации выражается в смешивании понятий – малыш не будет видеть разницы между пребыванием дома и в саду, если станет жить по круглосуточному расписанию. Психофизическая разгрузка после посещения детского сада также важна и необходима.

#### РЕЖИМ ПОСЕЩЕНИЯ

Некоторые родители предпочитают вводить малыша в новую среду постепенно – ходить пару раз в неделю по несколько часов. С одной стороны, ребёнок так будет чувствовать себя комфортно, с другой – появится капризность, нежелание соблюдать правила, режим, любые требования, противоречащие собственному желанию.

Другие взрослые предпочитают поместить малыша сразу на весь день, водить его в дошкольное учреждение систематически, без пропусков и прогулов по уважительной причине.

Безусловно, такие действия сократят период адаптации, но и могут нанести непоправимый вред психическому здоровью ребёнка.

#### СОПРОВОЖДЕНИЕ

Некоторые родители предпочитают находиться неподалёку. Так, малыши, видя присутствие взрослого в непосредственной близости, безусловно, легче переживают нахождение на новой территории. Однако это не исключает усугубления ситуации, когда совместное посещение детского сада закономерно прекратится.

При выборе той или иной стратегии поведения следует опираться на индивидуальные особенности малыша. Если ребёнок энергичен и активен, с воодушевлением познаёт окружающий мир, имеет опыт общения со сверстниками, гиперопека ни к чему.

Если же малыш отличается замкнутостью, сторонится всего нового, чрезмерно привязан к матери, то к процессу адаптации стоит подойти с пониманием и сделать всё, чтобы малышу было максимально комфортно, спокойно.

#### КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВЗРОСЛЫМ?

И воспитатель, и родитель могут способствовать благоприятному протеканию адаптации к саду. Соответствующая помощь, поддержка способны облегчить психоэмоциональное состояние ребёнка.

Основная задача родителя – заранее подготовить малыша к посещению детского сада.

Нельзя помещать ребёнка в незнакомую среду просто так, без предварительной подготовки.

1. Само пребывание в дошкольном учреждении целесообразно начинать с нескольких часов и увеличивать это время впоследствии постепенно.

2. Родителям рекомендуется обучить малыша всем правилам личной гигиены дома. Так ему будет проще привыкнуть к требованиям воспитателя.

3. Целесообразно выработать и определённый режим питания, отказаться от перекусов, а также привить навыки пользования столовыми приборами. Важно объяснить ребёнку, что нужно съесть порцию целиком – иначе ему попросту не будет хватать энергии, а испытываемый физический дискомфорт он объяснить не сможет.

4. Дневной сон – неотъемлемая часть подготовки к посещению детского сада, к этому тоже придётся привыкнуть. В саду малыши спят, потому что их досуг динамичен, насыщен, разнообразен. Если ребёнок отказывается от дневного сна дома, следует более ответственно отнестись к организации свободного времени.

5. Одежда и обувь должны быть удобными, практичными. Малыш не должен бояться испачкать или помять её. Движения не должны быть стеснены, а при необходимости ребёнок должен самостоятельно уметь обслуживать себя – целесообразно отказаться от сложной шнуровки, застёжек, креплений.

6. Следует разрешать брать с собой в сад только те игрушки, которыми он готов поделиться, которые не жалко испортить или потерять.

Нельзя забывать, что обман, даже обусловленный резким изменением обстоятельств, может стать очень тяжёлой правдой для ребенка, поколебать его доверие к родителю и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду.

Воспитатель также играет важную роль в процессе адаптации ребёнка. Качество взаимодействия с малышом и с родителями влияет на то, как в целом пойдёт весь процесс и как быстро он закончится.

Чтобы адаптация прошла безболезненно, воспитателю, в первую очередь, нужно установить контакт с родителями и договориться, чтобы они приводили детей с интервалами в 10 минут. Это позволит встретить каждого малыша и найти с ним общий язык, облегчить процесс расставания с родителем.

Важно установить доверительные отношения с детьми, чтобы они чувствовали себя в безопасности:

- проявлять ласку, доброжелательность, интерес;
- предлагать помощь;
- чаще улыбаться;
- тактильный контакт;
- вовлечение в групповые игры;
- интересоваться о настроении, самочувствии.

Интерьер помещения должен быть уютным – предметы декора, уголки для уединения, чистый, мягкий ковёр, разнообразие игрушек.

#### **ПРИЗНАКИ УСПЕШНОГО ПРИВЫКАНИЯ**

Об успешном завершении адаптации можно судить по поведению и самочувствию ребёнка. Малыши перестают болеть, отказываться от еды, хорошо спят, активно взаимодействуют со сверстниками, открыто, без стеснения обращаются за помощью к воспитателю.

#### **ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

Главная ошибка родителей при переходе в дошкольное учреждение – это попытки воздействовать на ребёнка, не обращая внимание на явную демонстрацию негативных реакций.

Многих детей приводят в сад буквально насильно – в слезах и истерике. Для ребёнка такие обстоятельства становятся психотравмирующими.

Большинство родителей серьёзно загружены по работе, но это не повод проявлять незаинтересованность, не общаться с ребёнком по дороге домой, не спрашивать о проведённом в саду дне.

Малышам хочется и нужно:

1. делиться эмоциями;

2. опытом;
3. получать одобрение со стороны.

Воспитатель должен найти индивидуальный подход к каждому ребёнку, ведь впоследствии педагог становится для малышей второй мамой, значимым взрослым, к которому всегда можно обратиться за помощью.

Если какой-то малыш весь день отстранён и безынициативен, важно уделить ему особое внимание. Принципиально важная задача любого воспитателя – неустанно следить за поведением, настроением, самочувствием каждого малыша.

Халатное отношение к их физическому или психическому здоровью способно спровоцировать развитие серьёзных расстройств.

Для того чтобы облегчить ребенку процесс адаптации в ДОУ, создан наш адаптационный клуб «МАЛЫШОК», который помогает детям 1,5-3 лет и их родителям пройти предварительную адаптацию к саду.