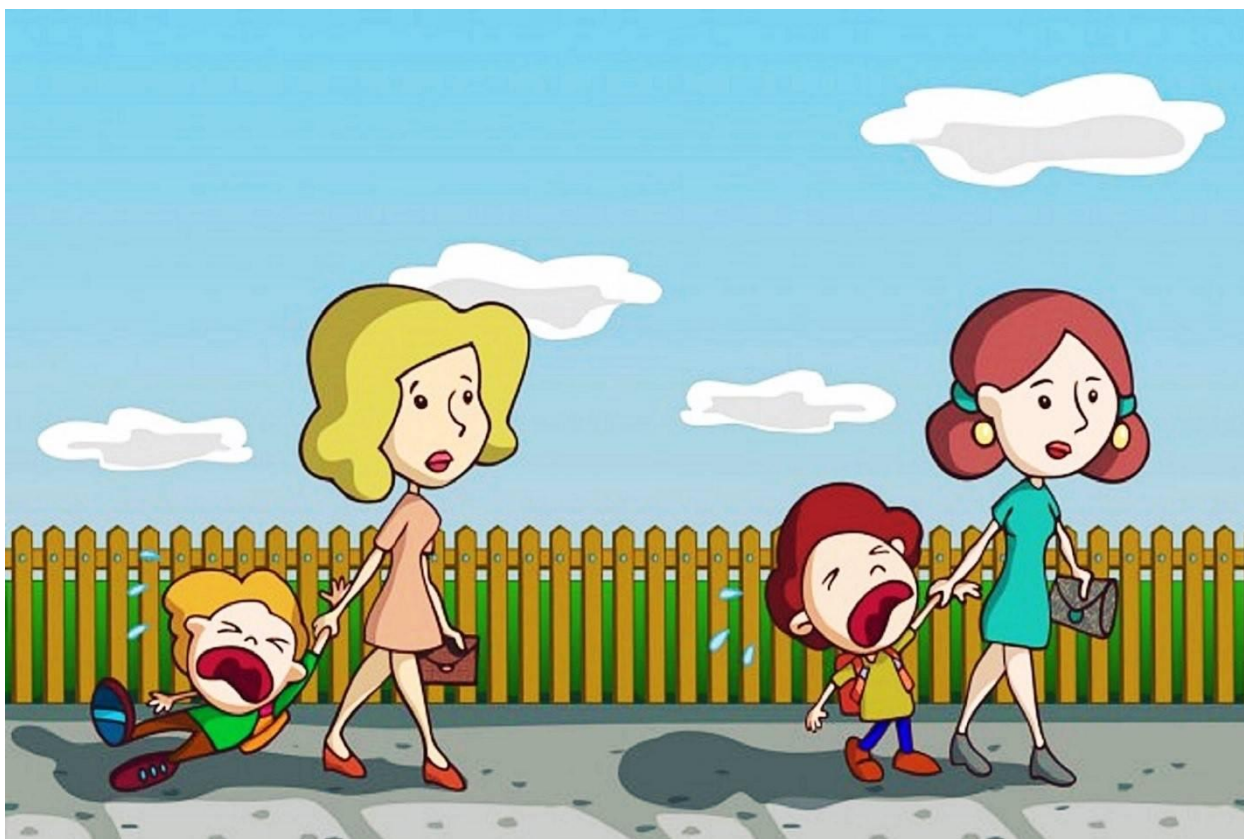


## *Консультация для родителей*

### *«Здравствуй, детский сад. Особенности адаптации»*



#### *Уважаемые родители!*

Вот и настало время идти в детский сад. Это волнительное событие для всей семьи. Родители и остальные взрослые волнуются о том, как пройдет процесс адаптации у ребенка, а ребенок ... Ребенок волнуется от того, что волнуются родители, так как, сам еще в детском саду не был и не знает чего ожидать.

Чтобы снизить свою тревогу, а, следовательно, и тревогу ребенка, нужно разобраться в том, что же это такое – адаптация.

Адаптация (в переводе с латинского «приспосаблию») – это сложный процесс приспособления организма к новым условиям, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приходя в детский сад в первый раз, ребенок оказывается в условиях, которые отличаются от тех, к которым он привык дома. Его ожидает все новое и неизвестное. Он попадает в новое помещение, где его встречают хоть и доброжелательные, но незнакомые люди, незнакомые игрушки, новые правила и ограничения, новый распорядок дня и так до бесконечности. Но самое для него тревожное, что он остается со всеми этими новшествами один – без мамы и папы!

Но не все так страшно как кажется! Это естественный процесс, который проходят все, попадая в незнакомую ситуацию, например, взрослые, устраиваясь на новую работу, тоже поначалу испытывают волнение и дискомфорт. Процесс привыкания у всех происходит по-разному, и с разной скоростью. Это зависит от ряда причин:

- Возраст (опыт показывает, что дети до трех лет тяжелее переносят расставание с близкими людьми).
- Состояние здоровья (соматически ослабленные дети имеют слабые защитные ресурсы организма, поэтому часто болеют и, как следствие, дольше привыкают к новым условиям).
- Умение общаться с взрослыми и сверстниками (общительные дети, имеющие речевые навыки, легче входят в контакт с окружающими и быстрее привыкают к новым требованиям).
- Приближенность домашнего режима к режиму детского сада (если распорядок дня ребенка дома не сильно отличается от режима, принятого в детском саду, то он будет испытывать меньше дискомфорта и напряжения, что облегчит его привыкание).

В процессе адаптации поведение и привычные реакции на многое у ребенка могут резко поменяться. Чаще всего отмечается:

- ✓ Изменение эмоционального состояния (ребенок много плачет, раздражается);
- ✓ Нарушение аппетита (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
- ✓ Нарушение сна (ребенок сложно засыпает, ночью часто просыпается, может

плакать);

- ✓ Утрачивание ранее приобретенных навыков (малыш может вернуться к соске

или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);

- ✓ Снижение иммунитета (в период адаптации дети нередко заболевают, это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не волнуйтесь: когда ребенок привыкнет к детскому саду, всё нормализуется. Есть несколько

несложных рекомендаций, которые помогут пережить этот период легче и быстрее.

1. Настройте себя на успешную адаптацию ребенка в детском саду, постарайтесь наладить доверительные отношения с педагогами детского сада!

2. Создавайте и сохраняйте позитивное отношение ко всему, что касается детского сада.

3. Заранее узнайте распорядок дня в детском саду и постарайтесь максимально приблизить к нему режим дня дома (первое время лучше соблюдать его даже в выходные дни!).

4. Не обсуждайте при ребенке проблемы, связанные с детским садом (даже по телефону!) думая, что ребенок ничего не слышит и не понимает. Помните о том, что дети имеют сильную эмоциональную связь с родителями, особенно с мамой, и как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой, ребенок почувствует, что мама тревожится.

5. В первый день поступления ребёнка в детский сад не нервничайте, не демонстрируйте свою тревогу. Отправляйте малыша в детский сад только при том условии, что он абсолютно здоров.

6. Не оставляйте малыша в саду сразу на целый день. В первую неделю приводите ребенка всего на 1-2 часа, постепенно увеличивая количество времени, которое он проводит в детском саду.

7. Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда(после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

8. Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

9. Не перегружайте малыша в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему. В выходные дни соблюдайте дома приблизительно такой же режим, как в детском саду.

10. Разнообразьте меню. По возможности, предлагайте ребенку такие продукты и блюда, какие готовят в детском саду (молочные каши, супы, котлеты, тушёные овощи, запеканки, компоты, кисели). Отучайте ребёнка от перекусов между основными приёмами пищи, чтобы он привыкал,

есть только в определённое время, съедал количество еды, достаточное для активной жизни в течение нескольких часов, и не испытывал дискомфорта.

11. Формируйте у ребенка навыки самостоятельности: приучайте его самостоятельно есть, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду. Научите малыша отличать лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю и заднюю часть. Если ребенок берет одежду и старается надеть её сам, то не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него! Если же наоборот, малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, то стимулируйте его. Например, наденьте ему носочки, но не до конца, и предложите самому подтянуть их повыше. Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять. Вместе одевайте и раздевайте игрушку.

### *Чего нельзя делать ни в коем случае:*

- нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним;

- нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным;

- нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди.

Тогда тревога не пройдет вообще;

- нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если, например, ему предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» почти всегда остаются родители, которые находятся в не меньшем стрессе и переживаниях! Часто мамы и папы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже «рвется» сердце, когда они видят,

как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

*Чтобы помочь себе, нужно:*

- быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье.

Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее;

- поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание.

Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для Вас и Вашего ребенка в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!