



Уважаемые родители!

Мир постоянно информационно усложняется и не хватает времени для живого человеческого общения. Давайте сделаем первые шаги на встречу друг к другу и совершим небольшую экскурсию в мир детства.

У каждого из вас порой возникают вопросы, и газета поможет найти ответ.

Этот выпуск посвящен проблеме адаптации ребенка к дошкольному учреждению и содержит **следующие рубрики:**

- О важности и серьезности процесса адаптации;
- Сроки адаптации;
- Тяжелая адаптация, ее причины и последствия;
- Рекомендации практического характера;
- Подготовка детей к поступлению в детский сад.



Адаптация – это серьезно!

Воспитание в дошкольном учреждении имеет много преимуществ перед воспитанием в семье, особенно если ребенок единственный. Но, когда ребенок начинает посещать детский сад он проходит определенный период адаптации. Адаптация – в переводе с латинского «приспособление». Она подразумевает психическое здоровье детей, т.е. гармонию с самим собой и окружающим миром. Адаптация как приспособление организма к новой обстановке включает широкий спектр индивидуальных реакций в зависимости от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, конкретного характера семейных отношений и воспитания.

Сроки адаптации:

- **Легкая** – до 5 дней, ребенок адекватно ведет себя в коллективе, легко вступает в контакт, умеет занять себя, адекватно реагирует на замечания; прибавляет в весе, болеет не чаще обычного;
- **Средняя** – 15 дней – 3 недели, ребенок вступает в контакт, напряженность постепенно спадает, играет; при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может заболеть, есть признаки психического стресса;
- **Тяжелая** – 25 дней – 5 недель, контакт устанавливается только с помощью родителей, не реагирует на похвалу, плачет; ребенок часто более, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить физическое и психическое истощение;
- **Дезадаптация** – более 5 недель. Эмоциональное состояние зависит от родителей, так как, именно родители сомневаются, что он не сможет освоиться в детском саду.

От того, как пройдет привыкание ребенка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависят его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и семье.

К сожалению, этот процесс протекает зачастую, сложно и болезненно. Ребенок может отказываться от еды, сна, общения со сверстниками и взрослыми, у него появляются нежелательные для этого возраста привычки, от которых он уже избавился, например, снова начинает сосать палец, грызть ногти.

Дело в том, что в период адаптации ребенка к новым условиям жизни происходит своеобразная ломка, переделка сформированных стереотипов, касающихся определенного режима: укладывания, кормления и т.д., а также стереотипов общения. Например, довольно часто при поступлении ребенка в дошкольное учреждение выясняется, что он приучен засыпать только в том случае, если рядом ложится мама. Еще, малыш до двух – трех лет был лишен возможности общаться со сверстниками, хотя потребность в этом у него была. Впервые же дни пребывания в детском саду у такого ребенка возникает множество серьезных проблем – ведь навык общения у него не сформирован.

Даже в том случае, когда дома стараются воспитывать малыша правильно (с педагогической точки зрения), в каждой семье есть свои особенности, а в соответствии в этом формируется и разные привычки. Во многих семьях с детьми много занимаются, играют, но одни родители сажают при этом ребенка к себе на колени, другие – за обеденный стол, третьи за детский, маленький. Именно так привыкает малыш играть и общаться с взрослыми, именно этого он требует в детском саду.





Тяжело адаптируются дети:

- Единственные в семье;
- Чрезмерно опекаемые родителями и многочисленными родственниками;
- Поздние;
- Слишком привязанные к матери дети и зависимые от нее;
- Нервно и соматически ослабленные дети, быстро устающие от шума, с большим трудом засыпающие днем и имеющие плохой аппетит.

Как этого избежать?

Забота и любовь родителей (особенно матери) делают малыша более защищенным. Но ведь в жизни ему придется преодолевать множество психологических преград, а для этого нужно развивать у него инициативность и самостоятельность.

Наблюдения показывают, что, если дети 2-3 лет самостоятельно решают «проблемы», возникающие в игре, они готовы к решению реальных жизненных задач, в том числе и в новых, непривычных условиях.



Проблемы адаптации со стороны семьи:

Эмоциональное состояние матери влияет на адаптацию, поскольку повышает беспокойство за ребенка и создает ответную зависимость от его эмоционального состояния. Особенно это влияет на мальчиков, эмоционально зависимых от матери и не обладающих психологической защитой со стороны отца, отсутствующего в семье.

Осложняющим фактором являются **конфликты в семье**. Если родителям трудно контролировать себя в эмоциональных проявлениях, являются конфликтными, не уверены в себе, нетерпимы к чужому мнению, подозрительны и насторожены (особенно матери), то все это окажет отрицательное воздействие на адаптацию ребенка к детскому саду.

Часто родители, несмотря на стремление ребёнка сделать что-то самостоятельно, пытаются помочь ему – так быстрее, меньше хлопот, а значит тормозят развитие навыков самообслуживания. В детском саду такой ребёнок будет чувствовать себя беспомощным, не приспособленным к таким условиям.

Хуже всего себя чувствуют в новых условиях мальчики и девочки с флегматическим темпераментом (если мама у них с холерическим темпераментом), гораздо легче процесс адаптации протекает при холерическом темпераменте. Флегматики не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Дети с флегматическим темпераментом в ответ на стресс склонны скорее затормаживаться, чем возбуждаться, в то время как дети с холерическим темпераментом, наоборот, будут в первую очередь возбуждаться, а не затормаживаться.

Итак, **при поступлении в детский сад** малыш не только расстается на длительный период с близкими людьми, но и оказывается в ситуации, в которой от него часто требуется другое поведение. Все это может вызвать сильный стресс в виде негативных различных реакций, плача и даже серьезных заболеваний. Ребенок становится более возбудимым, обидчивым, плаксивым и боязливым. Это объясняется тем, что для детей второго года жизни характерными являются страхи перед незнакомыми людьми. Страхи в ряде случаев будут более значимой причиной затруднений детей в адаптации, чем само по себе изменение жизненного стереотипа, привычного уклада жизни, которое тоже имеет место.

Рекомендации

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей 2-3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.



Поэтому, мы рекомендуем:

1. Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.
2. Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
3. Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок.
4. Расширяйте «социальный горизонт» ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
5. Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации.
6. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.

В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем.

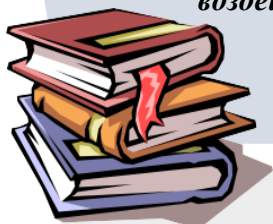
1. Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.
2. Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша.
3. В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.
4. Ребенок должен приходить в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, фрукты. В случае острого заболевания ребенок может быть направлен в детский коллектив не ранее, чем через 2 недели после выздоровления.
5. Если Вы испытываете потребность в контакте со специалистами, педагоги и психолог детского сада ждут Вас!

Подготовка детей к поступлению в детский сад

Рекомендации для родителей

Задачи детского сада (период адаптации)

Режим	Максимально приблизить к режиму детского сада	Время пребывания в детском саду определить индивидуально для каждого ребёнка
Питание	Набор продуктов по возрасту. Привить навыки самостоятельной еды	При необходимости частично сохранить привычный способ питания на период адаптации. Не следует кормить ребенка насильно
Гимнастика и физические упражнения	Развить движение детей	Занятия с детьми согласно возраста
Гигиенические процедуры	Научить ребенка самостоятельно выполнять гигиенические процедуры	Продолжать учить ребенка навыкам самообслуживания.
Закаливание	Закаливание с учетом группы здоровья	Постепенное введение ребенка в систему закаливания
Воспитательные воздействия	Индивидуальные занятия и игры с детьми. Особое внимание уделить развитию у детей умения занять себя.	Занятия с детьми, по программе ДОУ



Что делать, если...

Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.
2. Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
3. Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
5. С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещениях детского сада.
6. Поддерживайте дома спокойную обстановку.
7. Не перегружайте ребенка новой информацией.
8. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
4. Принесите в группу свою фотографию.
5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
6. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
7. После детского сада прогуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером.
9. демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
10. Будьте терпеливы.

Наиболее распространенные заблуждения мам и пап, которые отдают малышей в детский сад.

Миф № 1: «Чем раньше отдать ребенка в ясли (в возрасте 1–2 лет), тем быстрее он адаптируется».

На самом деле, ранняя адаптация в детском саду встречается редко. Поэтому лучше отказаться от яслей в маленьком возрасте, если в них нет острой необходимости.

До 3 лет детям важно чувствовать связь с семьей и проводить большую часть дня дома. В этот период их связь с родителями особенно крепка.

Кроме того, их потребность в безопасности может быть удовлетворена только матерью или отцом, а не посторонними людьми.

Дети, которые в раннем возрасте находились рядом с родителями, а не в яслях, обладают большей эмоциональной устойчивостью и стабильностью поведения.

Миф № 2: «Трехлетний ребенок может находиться в детском саду весь день».

Хотя детские сады обычно принимают детей с трехлетнего возраста, не каждый готов к этому в 3 года, особенно если речь идет о пребывании на полный день. Ранняя адаптация детей к детскому саду необязательна.

Для поступления в ДОУ подходит и более старший дошкольный возраст: 4 года и даже 5 лет.

К тому же адаптация может занять различное время для детей разного пола. Девочки обычно привыкают к саду быстрее мальчиков, которым труднее овладеть навыком общения. Те нередко с трудом проходят адаптацию.

Миф № 3: «Осень — самое лучшее время, чтобы начать посещать садик».

На самом деле, наиболее благоприятное время для адаптации — конец весны и лето. В этот период воспитанники детского сада больше гуляют и

занимаются творчеством. Многие в это время уезжают на отдых, поэтому количество детей в группе меньше обычного, что

тоже способствует адаптации. Световой день становится длиннее, погода — теплее, и детям легче просыпаться по утрам.

Миф № 4: «Ребенок может привыкнуть к садiku за неделю».

Хотя для некоторых детей это возможно, далеко не все могут так быстро приспособиться.

Даже у эмоционально устойчивого дошкольника период адаптации в детском саду может занять около 2 недель.

В большинстве случаев чем старше ребенок, тем быстрее проходит адаптация, хотя бывают исключения

А вот, еще один интересный совет, который дает известный московский психолог: поиграйте с ребенком в игру «Детский сад для зверят». К примеру, можно взять разные мягкие игрушки и куклы, которые будут играть роль деток.

Ситуации в садике можно разыграть разные — прощание с мамой, прогулка, тихий час или завтрак. В формате игры покажите и расскажите ребенку, что стоит ожидать ребенку в детском саду.



Путь к успешной адаптации зависит от вашего настроя и поддержки. Чем больше вы верите в способности своего малыша и создаете для него спокойную атмосферу, тем легче ему будет привыкнуть к новому окружению. Верьте в его силы, и вместе вы сможете пройти этот этап легко и с хорошим настроением.

Запомните, дорогие мамы и папы: залогом успешной адаптации ребёнка к детскому саду является правильная подготовка малыша, психологическая грамотность родителей, а также семейная атмосфера комфорта и эмоционального благополучия.

Дополнительная информация:

Наша газета будет выпускаться 1 раз в месяц.

Следующий номер газеты выйдет в октябре

Предложить интересную новость и написать в редакцию газеты: detsadberezka-81@mail.ru
Телефон: +7(49234)9-31-29

Официальный сайт учреждения:
<http://t8126bh.dou.obrazovanie33.ru/>

Тираж: 10 экземпляров

Главный редактор: педагог-психолог Демьяненко Светлана Сергеевна