



Страничка педагога-психолога



Консультация для родителей:

«Адаптация ребенка к условиям детского сада»

Перед ребенком, который начал посещать детский сад, возникает проблема изменения уже сформированного поведенческого стереотипа, обусловленная изменением привычных условий жизни и установлением новых социальных связей. Часть детей входит в новую обстановку почти без проблем, и слезы, вздохи и тяжелая утренняя разлука с родителями продолжаются только в первые несколько дней. Некоторые переживают негативные эмоции несколько дольше – 3-10 дней. А у других **процесс адаптации к детскому саду** растягивается на две-три недели.

1. Чтобы негативные эмоции не помешали ребенку в период овладения новыми способами жизнедеятельности, очень важно сформировать у него положительное ожидание, связанное с посещением детского сада. Не стоит пугать ребенка детским садом: «Не будешь слушаться - отдам в детсад», а впоследствии, когда он уже посещает его, угрожать оставить его там, если не перестанет плакать или капризничать. Это вызовет у ребенка боязнь перед пребыванием в доу, удлинит процесс адаптации, а о будущем посещении детского сада надо говорить дома, как о хорошем событии.

2. Спокойной и уверенной адаптации малыша в детском саду способствует осведомленность о жизни в нем. Необходимо познакомить сына или дочь с воспитателем группы, поговорить с ним так, чтобы ребенок слышал, что он уже подрос и будет посещать детский сад, где обо всех малышах заботится добрая, отзывчивая воспитательница, которая гуляет и играет с ними; пусть малыш также познакомится с детьми, с помещением группы, с игрушками, и, поощряемый взрослыми проявит интерес к окружающим. Дома следует вызвать у него приятные воспоминания от увиденного, желание побыстрее пойти в детский сад. Перед тем как идти в детсад нелишне, договорившись с заведующей и педагогом, несколько дней погулять с ребенком на его территории.

3. Не обязательно в первый день оставлять ребенка в группе до вечера: длительное пребывание в незнакомом окружении еще тяжело для него. Лучше постепенно удлинять время пребывания в детском саду. Пусть первый раз он пробудет в новом коллективе 1,5 - 2 - 2,5 часа.



А еще неплохо, чтобы этот первый день в детском саду выпал на середину недели, ближе к выходным. И пусть бы это было (при возможности) весной, летом или ранней осенью. В это время дети много гуляют, а ситуация прогулки-привычная для них.

Родителям не следует забывать также о такой особенности малышей, которую можно назвать «заражением эмоциями»: заплакал кто-то один, а за ним, смотри, еще несколько заплакали среди тех, чей детсадовский «стаж» короткий. Подобная «цепная реакция», конечно,

негативно влияет на психофизическое состояние ребенка, а потому справедливо заранее узнать, сколько новичков придет в группу в течение недели и когда именно их приводить. Если это будет утром, то лучше привести своего малыша во второй половине дня. Когда новоприбывших окажется трое-четверо и больше, посещение дошкольного учреждения целесообразно отложить на следующую неделю.

4. Кроме официального имени ребенка, воспитателям полезно знать его «домашнее» имя. Ведь, может произойти, в группе окажется несколько Артемов или Олечек, поэтому Сашуля, Люся? Зайчик, Солнышко охотно будут отзываться на привычные для них обращения.

Обсудив поведение малыша в первый день, стоит договориться о продолжительности его пребывания в саду на следующий день. Вечером дома стоит отпраздновать начало детсадовской жизни и ознакомить всех членов семьи с тем, как прошел день, и чем он был интересен ребенку.

В дальнейшем следует чаще советоваться с воспитателем, анализировать с ним поведение и настроение ребенка. Если будет замечено, что он немного утомился, пусть несколько дней приходит в сад только на прогулку. Определенные неудобства от этого (временные) компенсируются осознанием главной пользы такого варианта режима: сохранение физического и психического здоровья малыша, его позитивного отношения к дошкольному учреждению.



Факторы, которые непосредственно влияют на процесс адаптации ребенка к детскому саду :

- взаимное соответствие режимов, по которым живет ребенок дома и в дошкольном учреждении;
- определенная самостоятельность в бытовом обслуживании (по возрасту);
- уровень умственного развития.

Поскольку ребенок уже привык к характеру и ритму домашней жизни, необходимо заранее ознакомиться с режимом, по которому живет его возрастная группа. Это ослабит возможный физиологический дискомфорт в случае несовпадения режимов. Может быть так: ребенку предлагают есть, а он не голоден; проходит немного времени, и у него возникает чувство голода, поэтому он и начинает капризничать, или едва не засыпает за обедом, а перед тем, на прогулке, плакал, был возбужден, потому что хотел есть, иногда совпадение ощущений голода и усталости может стать двойным источником раздражения.

Следовательно, не менее чем за 2,5 - 2 месяца (а то и полгода - год) к тому времени, когда ребенок начнет посещать дошкольное заведение, родители должны выяснить, по какому режиму живет группа детского сада, которая соответствует ему по возрасту. Можно посетить ближайший детский сад, если далеко идти к тому, который выбран.

Если домашний режим и режим детского сада имеют одинаковую последовательность в проведении режимных моментов, а не совпадают во времени где-то на 20 - 30 минут, этому достаточно легко помочь. Но если оба режима кардинально отличаются во времени и последовательности режимных моментов, здесь есть над чем работать. Постепенное сближение режимов обеспечит ребенку физиологически комфортное пребывание в детском саду, особенно в период адаптации к нему.

Детский сад и адаптация – понятия часто неразрывные, поэтому не следует воспринимать привыкание к ДОУ в качестве какого-то абсолютного зла и негатива. Наоборот, подобный процесс достаточно полезен для ребёнка, поскольку готовит его к будущим переменам в жизни – школе, институту, семейным отношениям.

Обычно малыш привыкает к садику за пару-тройку месяцев. Но если детское состояние со временем не стабилизируется и возникают всё новые психологические проблемы (агрессия, тревожность, гиперактивность), следует обязательно пообщаться с психологом по поводу дезадаптации.

Если же проблема никак не решается, возможно, стоит рассмотреть вопрос о более позднем посещении детского сада. Бабушка может посидеть с малышом несколько месяцев? Вероятно, это будет наилучшим выходом из сложившейся ситуации.

Удачной адаптации к садику!