Консультация для родителей первой младшей группы:

«Адаптация ребенка в детском саду»

Автор-составитель

Воспитатель первой категории

Л.А. Пухлова

Для каждого малыша наступает момент, когда он впервые переступает порог детского сада. В его жизни начинается новый этап где из привычного мира, в котором все знакомо, в котором все любят, живут им и его желаниями, он оказывается в новом незнакомом мире, в котором его встречают новые люди, новые игры и огромное множество приключений, открытий, сюрпризов. Но кроме приятного и увлекательного встретятся ему и страхи, и борьба, и разочарования. Каждому ребенку рано или поздно приходится «социализироваться», т. е. быть способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап. Значит, вопрос состоит только в том, когда и в каких условиях желательно проводить социализацию ребенка. В детском саду маленький человек, попадая в коллектив своих ровесников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь он приобретает опыт общения, понимания других людей, привычку не теряться. Этот опыт пригодится ему позднее в школе.

Адаптация - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Выделяют два вида адаптации:

1. Социальная адаптация - это перестройка своей жизни, привычек под новые условия.

2. Биологическая адаптация - это перестройка физиологических систем организма, обеспечивающая приспособление к новым условиям. Именно при биологической адаптации возникает снижение защитных функций организма, вследствие чего дети могут начать болеть, чаще, чем это было тогда, когда они находились дома. Но все это временно, как только организм привыкнет к изменениям все это пройдет.

С какими трудностями могут столкнуться родители, когда ребенок начинает посещать детский сад:

-повышенная плаксивость;

- капризность;

- нервозность;

-резкая смена настроения;

-появление вредных привычек (сосать палец, брать в рот разные предметы, накручивать что-то) ;

-изменение поведения и привычек.

Причины тяжелой адаптации:

1. отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада;

2. наличие у ребенка своеобразных привычек;

3. неумение занять себя игрушкой;

4. несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков;

5. отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Если все эти причины отсутствуют, то и адаптация пройдет в легкой форме.

Выделяют три формы адаптации:

-легкую;

-средней тяжести;

-тяжелую.

При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение 10-15 дней. Он начинает адекватно вести себя в коллективе и не болеет в течение первого месяца посещения детского сада. Похудение либо вообще не наблюдается, либо оно очень незначительно.

При адаптации средней тяжести сдвиги в поведении и эмоциональном состоянии ребенка нормализуется в течение полутора месяцев. Если раньше у него отмечалось похудение, то за это время восстанавливается первоначальный вес. На протяжении первого месяца посещения детского сада у ребенка, как правило, возникает однократное заболевание, ребенок отсутствует по болезни 7-10 дней.

Тяжелая адаптация может протекать в двух формах. У некоторых детей наблюдаются частые повторные заболевания, как правило, респираторные, в ряде случаев приводящие к осложнениям (отиту, бронхиту, пневмонии). Вес неустойчив – стабильная прибавка веса затруднена в связи с повторными заболеваниями, время восстановления первоначального веса задержано. При этом период адаптации длится свыше 1, 5 месяцев. Вторая форма тяжелой адаптации выражается в длительном неадекватном поведении, граничащем с предневротическим состоянием. При этом поведение детей не нормализуется иногда в течение полугода.

Но решить эту проблему, обеспечить более безболезненное привыкание ребенка к условиям детского сада можно, только совместными усилиями семьи и детского учреждения.

Для начала перед первым посещение детского сада минимум за 1, 5 – 2 недели начните приучать ребенка к режиму дня такому же как в детском саду, так же ребенку будет легче если ему уже привиты навыки самообслуживания (Умение кушать самостоятельно, одеваться, ходить на горшок и т. п.). Важно заранее научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей игрушкой, подождать, пока другой ребенок поиграет и т. п.) При предварительном знакомстве с обстановкой группы постарайтесь положительно настроить малыша (как много детей, много игрушек, дети весело играют, воспитательница – хорошая тетя и пр.) . Дайте малышу все спокойно осмотреть, покажите, где он будет раздеваться, играть, кушать, спать. Научите ребенка понимать значение слов «надо» и «нельзя».

В период адаптации необходимо быть к малышу особо внимательным и чутким, но без излишнего заласкивания. Каждый день спрашивайте его о жизни в детском саду. Удивляйтесь, радуйтесь, хвалите ребенка. Ваша беседа должна быть эмоционально ярко окрашена. Малышу важно знать, что значимые для него взрослые принимают его всерьез, относятся к нему с уважением, внимательно и с интересом его слушают, а то, что он говорит, оказывается действительно важным.

Родителям не следует делать следующих ошибок:

1. нельзя наказывать малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад, лучше еще раз напомните, что вам необходимо ходить на работу, но, что вы обязательно придете за ним ;

2. нельзя пугать детским садом («Вот будешь плохо себя вести, опять в детский сад пойдешь! »);

3. нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке;

4. нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, предстоит оставаться в садике на полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день

Уважаемы родители!

Постарайтесь следовать данным советам и рекомендациям и тогда адаптация вашего ребенка пройдет легко и незаметно!

**Список литературы:**

1. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации / Сост. Н.В. Соколовская. - Волгоград: Учитель, 2008. - 188 с.

2. Айсина Р., Дедкова В., Хачатурова Е. Социализация и адаптация детей раннего возраста // Ребенок в детском саду. - 2003. - №5. - С.49-53.

3. Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. - М.: Просвещение, 1991. - 228 с.

4. Алямовкая В. Ясли - это серьезно. - М.: Линка-Пресс, 1999. - 144с.