

Консультация для родителей на тему: «Адаптация детей младшего дошкольного возраста к условиям ДОУ»

Подготовила: педагог-психолог

Галкина Валентина Евгеньевна

Октябрь 2023

Адаптация – это сложный процесс приспособления организма к новым условиям.

Некоторые дети привыкают к детскому саду быстро, без каких-либо изменений в привычном поведении. Для многих детей приход в детский сад – это первый сильный стресс в их жизни; привыкание проходит бурно и более или менее продолжительно.

На основании этого можно выделить **3 вида адаптации:**

1) Тяжелая адаптация:

- длится месяцами до полугода;
- ребенок часто болеет более 3 раз за период адаптации;
- отказывается ходить в детский сад;
- отказывается от еды;
- отказывается от общения со сверстниками и педагогами.

2) Средняя адаптация:

- длится 2-3 месяца;
- ребенок часто болеет 2-3 раза за период адаптации;
- изменчивое настроение;
- не постоянный аппетит;
- частично присутствует общение со сверстниками и педагогами.

3) Легкая адаптация:

- длится до 2 недель;
- ребенок почти не болеет;
- в детский сад приходит чаще с хорошим настроением;
- хорошо кушает;
- довольно легко вступает в контакт со сверстниками и педагогами.

Существуют **факторы, влияющие на длительность адаптации:**

- Первый из которых - это **возраст**. Психологами отмечено, что оптимальный возраст для начала посещения детского сада является возраст **от 10 месяцев до 2 лет**.

- Следующий фактор - **здоровье**. Ребенок при посещении детского сада должен быть здоров.

- Желательно, что бы ребенок был обучен **гигиеническим навыкам соответствующим его возрасту**.

- На длительность адаптации так же влияет **стиль родительского воспитания**, наиболее не желательными являются: **гиперопека и попустительский стили***.

- Следующий фактор – это **сформированность предметно – игровой деятельности**. Ребенок умеет занять себя игрой, с интересом вступает в организованную игру, знает назначение игрушки и т.д.

- **Индивидуальные особенности**. Сюда можно отнести – сосание сосок, бутылочки (но в тоже время резко убирать соски и бутылочки в период адаптации нельзя); укачивание во время сна; избирательность в еде; медлительность.

- Следующий фактор – это **режим дня**. Режим дня по возможности должен **соответствовать режиму дня в детском саду, как по структуре дня, так и по времени, в том числе и в выходные дни**.

- **Опыт общения со сверстниками и взрослыми**. Для того что бы у ребенка появилась возможность приобрести этот опыт постарайтесь **до начала посещения детского сада ходить на игровые площадки, посещать театральные постановки, семейные праздники**. Ребенок у которого отсутствовало общение со сверстниками и взрослыми либо же было мало, в детском саду как правило уединяется и прячется от коллектива.

Очень важно отметить, что **в первый год** после длительного отсутствия по болезни, либо другим причинам **процесс адаптации проходит снова и снова.**

В связи с этим хотелось бы порекомендовать родителям в первый год посещения **не оставлять ребенка дома без уважительных причин.**

Посещение детского сада нужно начинать постепенно:

1-3 день – приводим к 9.00 утра (после того как все детки пришли, что бы ребенок не наблюдал чье-то тяжелое расставание с мамой), ребенок покушал дома, мама находится с ребенком 1ый час, затем мама уходит, но находится в зоне досягаемости. После 3 часов пребывания ребенка в группе его забирают.

4-5 день – ребенка можно оставить на дневной сон, сразу после того как ребенок проснется его забирают родители.

начиная с 6 дня – ребенка может пробовать оставлять на полный день.

Количество дней и часы пребывания ребенка в детском саду могут варьироваться в зависимости от того как ребенок адаптируется.

Расставание с близкими могут облегчить определенные техники:

✓ «Техника эмоциональный якорь»

- Выбрать человека, с которым у ребенка получается лучше расставаться;
- Обнимаем, разговариваем (все будет хорошо, у тебя все получится...);
- Дать ребенку с собой эмоциональный якорь (мешочек с мини игрушками, коробочка с карточками, сундучок с мелкими игрушками – то, что не жалко и то чем ребенок сможет поделиться; либо маленький альбом с фотографиями близких, совместно сделанный медальончик с фотографиями близких)

- Обязательно попрощаться, но соблюдать правило «золотой середины» (сказать куда уходите; когда вернетесь – использовать уточняющие фразы: «когда покушаешь», «когда поспишь», «когда погуляешь»...; уходите не разворачиваясь!)

✓ «Техника ритуал»

Определите для себя 3 повторяющихся действия, которые будете выполнять каждый день, например:

- целуете;
- говорите куда уходите, когда вернетесь;
- отдаете воспитателю.

✓ «Техника прощальное окошко»

Если в учреждении есть окно или место, через которое можно попрощаться на расстоянии – выйти помахать и улыбнуться☺

Исходя из всего выше сказанного, хочу обратиться к вам уважаемые родители с такой просьбой:

- **Занимайтесь со своим ребёнком:** т.е. учите его самостоятельно обслуживать себя -одеваться, раздеваться, есть, пользоваться горшком, но никак не памперсами.

- Придерживайтесь дома **того же режима дня, что и в детском саду**, хотя бы на момент привыкания ребёнка к дошкольному учреждению.

- **Настраивайте ребёнка на детский сад только положительно**, чтобы не было проблем при расставании с родителями по утрам.

- **Общайтесь с ребёнком, не отмахивайтесь от его вопросов.** Сами наталкивайте его на разговор с вами. Беседуйте с ним как можно чаще! Проявите заинтересованность в своём ребёнке! И у вашего ребёнка не будет проблем в речевом и умственном развитии.

- **Планируйте своё время так**, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность **не оставлять его на целый день**. А впервые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

- В период адаптации **важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения**, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Для этого **не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании**, не перегружайте ребёнка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

- И последняя просьба: **старайтесь, чтобы ваш ребёнок хоть немного ходил пешком**, без санок, без маминых и папиных рук! Развивайте ножки ребёнка! Я прекрасно понимаю: вы торопитесь на работу, времени в обрез, НО всё-таки найдите компромиссное решение этой проблеме. Ведь выходя на прогулку, вашим детям тяжело ходить. Они и так закутаны с головы до ног, отсюда падения, спотыкания, плач, слёзы, истерики. И воспитателю тяжело, таких детей очень много, да и вашему ребёнку тоже. **Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребёнком, говорить приветливые слова фразы: я соскучилась по тебе; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребёнка как можно чаще.**

Примечание:

***Стиль родительского воспитания**, наиболее не желательными являются: **гиперопека** (выражается в стремлении родителей окружать ребенка повышенным вниманием, защищать даже при отсутствии реальной опасности, постоянно удерживать около себя, «привязывать» детей к своему настроению и чувствам, обязывать их поступать определенным, наиболее безопасным для родителей способом. При этом ребенок избавлен от необходимости разрешения проблемных ситуаций, поскольку решения либо предлагаются ему готовыми, либо достигаются без его участия. В результате ребенок лишается возможности не только самостоятельно преодолевать трудности, но даже их трезво оценить. Он теряет способность к мобилизации своей энергии в трудных ситуациях, он ждет помощи от взрослых, прежде всего от родителей; развивается так называемая выученная беспомощность - условно-рефлекторная реакция на любое препятствие как на непреодолимое) и **попустительский** (Родители строят свои отношения с ребенком на основе определенных выгод. Они непоследовательны в проявлении чувств, поощрений и награду используют как подкуп ребенка. Такие родители практически подходят к жизненным проблемам и пытаются те же качества воспитать в своих детях. Они стремятся получить выгоду из любой ситуации, даже спекулируя собственными детьми. Это один из главных жизненных принципов. Родители учат ребенка приспособливаться к жизни, считают такой стиль поведения абсолютно нормальным. Свобода ребенка почти ничем не ограничивается, его действия не контролируются. Но ребенок по решению взрослых привлекается в семье ко всем взрослым мероприятиям, независимо от того, хочет он этого или не хочет. Однако такая свобода действий, хотя и не ограничивает права ребенка, является проявлением безразличия к его потребностям. Он предоставлен сам себе, его мыслительные процессы направлены на поиск развлечений либо на поиск выхода из сложившейся ситуации) **стили**.