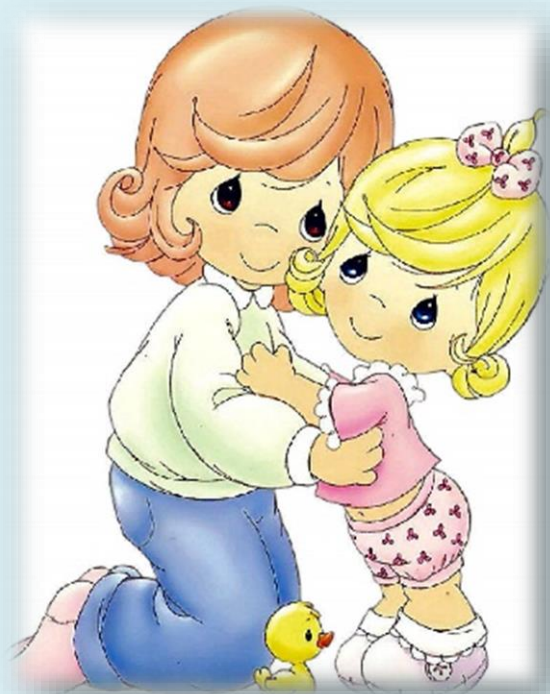


## Консультация для родителей

# Адаптация ребёнка к условиям детского сада



Проходит лето. Все чаще взрослые задумываются о том, отдавать ли полуторагодовалого малыша в дошкольное учреждение или же продолжать воспитывать его дома. Все понимают, что ребенку необходимо общество сверстников, что в детском саду работают специально обученные педагоги, но уж очень настораживают советы окружающих не торопиться с окончательным решением этой проблемы, подождать, когда малыш подрастет, окрепнет, наберется сил.

Слышат постоянные разговоры о том, что дети в детском саду много плачут, часто болеют. Что можно сказать в ответ на это? В чем-то эти взрослые и правы. Давайте разберемся вместе.

Действительно, может случиться и такое, когда малыш с первых дней посещения дошкольного учреждения будет плакать, тяжело переживать разлуку с близкими родными и дня через 3-4 заболит. Не торопитесь обвинять во всем воспитателей.

Многочисленные исследования российских и зарубежных ученых убедительно доказали, что привыкание малыша к новым для него условиям дошкольного учреждения, так называемый период адаптации в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни.

Один из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор Н.М.Аксарина, касаясь данной темы, всегда приводила один и тот же пример.

«Садовник собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землей. Несмотря на все его усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется».

А теперь обратимся к малышу. Взрослые в семье понимают, что адаптационный период – один из самых сложных в жизни ребенка. Все охают, причитают, волнуются за него, но не более того! В один из дней без всякой предварительной подготовки ребенка приводят в детский сад и оставляют одного среди незнакомых взрослых в новой для него обстановке.

Попробуйте посмотреть на все случившееся глазами самого малыша. В его жизни никогда ничего подобного не было, он ничего не может понять, осознать. Его страшит внезапность изменения происходящего, неизвестность держит в нервном напряжении, связи с родными неожиданно прерваны, его окружают чужие люди, незнакомая обстановка, в которой трудно ориентироваться.

Срабатывает инстинкт самосохранения и ребенок начинает активно обороняться доступными для него способами. Он горько и с обидой на всех и вся рыдает, бунтует, отказываясь от помощи незнакомых людей, требует, чтобы рядом была мама, и даже пытается убежать. Родители поражаются изменениям в поведении своего такого ласкового и милого дитя.

Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что малыш забывает о еде, сне.

Его пугают попытки воспитателей хоть как-то успокоить его. Ребенок настолько взбудоражен, что, возвращаясь домой, не в состоянии успокоиться, не отпускает от себя мать, плохо ест, во время сна вздрагивает, плачет, часто просыпается. Примерно также проходит второй, третий день. Хрупкий организм не выдерживает колоссальных нервных перегрузок: у ребенка может подняться температура, может появиться сыпь или же первые признаки расстройства желудка, он может заболеть.

Страдает малыш, вместе с ним страдают и все домашние, нелегко и

воспитателям группы видеть переживания крохотного человечка.

Как снять эту стихийно складывающуюся стрессовую ситуацию и помочь ребенку? Для этого потребуются усилия всех взрослых, окружающих малыша. Дошкольное учреждение всегда готово прийти на помощь: воспитатели, медицинские работники проводят консультации для родителей о режиме дня в детском саду, о санитарно-гигиенических требованиях, закаливании ребенка, о навыках, которые необходимо формировать у детей, знакомят с примерным меню детского учреждения. Родителям необходимо прислушиваться к советам дошкольных работников.

Адаптационный период условно можно разделить на несколько этапов. Подготовительный этап следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задачи этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно войти в новые для него условия жизни. В первую очередь необходимо привести в соответствие распорядок дня ребенка дома с режимом дошкольного учреждения. Времени для этого достаточно. Планово, постепенно можно подвести ребенка к четкому его выполнению. Когда малыш придет в группу, он так же, как и все дети, охотно сядет за стол в определенные режимом часы кормления, будет испытывать потребность в отдыхе в часы сна всей группы. Его не нужно будет переучивать, ломать неправильные привычки.

В процессе подготовительного этапа нужно будет уделить внимание рациону питания, приучить есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.д. В детском саду он не будет отказываться от знакомой пищи, не останется голодным.

Для хорошего самочувствия малыша значимы и такие моменты, как способ кормления, укладывания спать. В групповой комнате дети едят сами, сидя за столами. Воспитатели следят, чтобы все доели до конца, по необходимости докармливают кого-то из детей. Педагоги не смогут уделить должное внимание каждому из новеньких, которые привыкли есть через соску, сидя на руках взрослого и т.д. То же и при укладывании спать. Все дети с помощью взрослого раздеваются и ложатся в кроватки.

Воспитатель следит за тем, чтобы ребята спокойно заснули. Одного

погладит, другому улыбнется, третьего накроет одеялом. Отличные от общепринятых привычек при засыпании (укачивание в коляске, засыпание на руках взрослого и т.д.) отвлекают воспитателя от выполнения его прямых обязанностей. Страдают и новенькие, и все дети группы. Ломка устойчивых стереотипов при кормлении и укладывании спать в дошкольном учреждении приводит к негативным реакциям адаптирующихся детей. Поэтому все коррекции следует провести в домашних условиях, делать это постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему малыша от переутомления.

В то же время необходимо обратить серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет отвлечься ему от переживаний, на какое-то время сгладить остроту отрицательных эмоций. Самостоятельность ребенка создаст предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми и сверстниками.

Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены и малыш подготовлен к приходу в дошкольное учреждение, наступает следующий этап.