

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям.

Проблема адаптации детей в дошкольном учреждении занимает сейчас умы научных и практических работников. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как процесс или приспособление функций организма ребенка к условиям существования в группе.

В подобной ситуации оказываются дети, впервые переступившие порог детского сада. Из привычного мира семьи они попадают в совершенно новые условия многоликостной детской среды. Поэтому вполне понятно, почему малыши с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой. Возможно, что через 3-4 дня после начала посещения детского сада они могут заболеть. В данном случае подождите винить воспитателей и детский сад. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных педагогов и психологов убедительно доказали, что привыкание ребенка к новым для него условиям дошкольного учреждения, так называемой период адаптации, в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни.

А теперь поговорим о малыше. Взрослые в семье понимают, что адаптационный период – один из самых сложных в жизни ребенка период. Все охают и ахают, причитают и волнуются за него, но не более того. В один из дней приводят в детский сад и оставляют одного среди незнакомых взрослых и в незнакомой обстановке. Попробуйте посмотреть на все происходящее глазами ребенка.

В первый день пребывания в абсолютно новом окружении малышом владеют два чувства: любопытство и страх. Первое время в детском саду – самое тяжелое. Ребенку надо привыкать одновременно и к разлуке с главными для него людьми, и к жизни в постоянном окружении сверстников,

и к новым правилам: «Что мне здесь делать, если я захочу на горшок? Что скажут тети – воспитательницы, когда узнают, что я не ем кашу?»».

Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что ребенок забывает о еде и сне. Он пугается попыток воспитателя хоть как-то успокоить его. Малыш настолько взбудоражен, что, возвращаясь домой, не в состоянии успокоиться. Не отпускает от себя мать, плохо ест. Во время сна вздрагивает. Плачет, часто просыпается, у него может подняться температура, появиться сыпь или даже первые признаки расстройства желудка.

Страдает малыш, а вместе с ним страдают и все домашние, нелегко видеть переживания крохотного человечка. Как снять эту стихийно складывающуюся стрессовую ситуацию и помочь ребенку? Для этого потребуются усилия всех взрослых.

Не каждый ребенок проходит длительный период привыкания. Есть трёхгодовалые дети, которым начало детсадовской жизни, дается легко. В то же время каждый воспитатель может рассказать массу случаев из жизни, когда даже пятилетние дети после нескольких дней пребывания в саду плачут и цепляются в мамину юбку. Надо иметь в виду, что плач и начальный период не всегда является выражением страха перед разлукой. Часто это скорее признак «порогового страха» некоторой неуверенности перед новой группой. В таком случае ребенок обычно быстро успокаивается, и родители, заглянув, через пять минут в окно детского сада видят, как их малыш мирно играет в уголке с игрушками.

Ребенок в период адаптации – живая модель стрессового состояния. Стресс – это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим.

I. Адаптация в детском саду.

Адаптационный период условно можно разделить на несколько этапов.

1 этап – подготовительный.

Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщиться к новым для него условиям.

В процессе подготовительного этапа необходимо особое внимание уделять рациону питания малыша, приучать есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбные суфле и т.д. Тогда ребенок не будет отказываться в детском саду от знакомой пищи и не останется голодным. Для хорошего самочувствия малыша имеют значение и такие моменты, как способ кормления, укладывание спать. В детском саду дети едят сами, сидя за столами. Воспитатели только докармливают их по необходимости. Педагоги не смогут уделить должного внимания, которые привыкли есть через соску, сидя на руках взрослого и т.д. Воспитатель следит за тем, чтобы дети спокойно засыпали. Одного погладит, другому улыбнется, третьего накроет одеялом. Отличные от общепринятых привычки при засыпании (укачивание в коляске, засыпание на руках и т.д.) отвлекают воспитателя, при этом страдают и дети. Ломка устойчивых стереотипов при кормлении и укладывании спать в дошкольном учреждении приводит к негативным реакциям адаптирующихся детей. Поэтому всю коррекцию необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему малыша от переутомления.

Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться, одеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии. Умение

самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций.

Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены и малыш подготовлен к приходу в детский сад, наступает следующий этап – в работу включается педагог, который непосредственно будет работать с ребенком в детском саду.

2 этап – основной.

Главная задача данного этапа – создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения. Следует подробно и откровенно рассказать воспитателю об особенностях своего ребенка: что он любит, какую игрушку любит больше всего, как он засыпает, как его ласково называют дома.

Имея полную информацию о ребенке, воспитатель быстрее поймет его и установит контакт, да и ребенку будет легче, когда он вдруг вспомнит о маме, а воспитатель тут же сможет его отвлечь, предложив любимую игрушку или назвав ласково по имени. Опора на знакомое в незнакомой обстановке помогает ребенку обрести спокойствие, не отчаиваться в незнакомых для него условиях. На первых порах ребенок вместе с мамой наблюдает за детьми и воспитателем в группе, ему необходимо осмотреться в новых условиях, привыкнуть к незнакомой обстановке. Вначале он будет держаться настороженно, прижиматься к маме. Не следует его тормозить и торопить. Пусть привыкает. Эта встреча для него не последняя. Первые визиты длятся не более часа. Мама помогает ребенку осваиваться, поддерживает его интерес к окружающему. На фоне положительного эмоционального общения легко складывается деловое сотрудничество взрослого и малыша. Поэтому мама может на какое-то время выйти из группы, а если ребенок спохватится, обнаружив её отсутствие, он тут же успокаивается, услышав заверения о том, что не стоит волноваться, мама

сейчас вернется. Так малыш начинает верить взрослому, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

3 этап – заключительный.

Ребенок начинает посещать детский сад по 2-3 часа в день. Затем ребенка оставляют на сон. Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие малыша, аппетит, в последнюю очередь – сон.

В этот период важно:

- создание эмоциональной атмосферы в группе;
- формирование чувства уверенности в окружающей среде.

Для этого необходимо:

- знакомство детей, их сближение друг с другом (проводятся игры «Давай познакомимся», «Раздувайся пузырь», «Чей голосок», «Расскажи стихи руками»);
- знакомство с воспитателями, установление отношений между воспитателями и детьми, основанных на доверии;
 - знакомство с группой и детским садом (проводятся игры «Найди игрушку», «Чьи вещи», «Как пройти»);
 - знакомство со всем персоналом детского сада;
 - знакомство и дружба с детьми подготовительной к школе группы.

Советы и рекомендации родителям

Поступление в детский сад – серьезный шаг для всей семьи. И надо готовиться к этому новому этапу в жизни малыша тоже всей семьей.

В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагогов, принимать к сведению их наблюдения и пожелания. Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей, сближение их подходов к ребенку в семье и детском саду с учетом его индивидуальных особенностей.

1) Дома родители по рекомендации педагогов в период подготовки ребенка к детскому саду должны создать щадящий режим (рациональное питание, дневной сон, более продолжительное пребывание на свежем воздухе) с учетом врачебных и педагогических рекомендаций. Обстановка в семье должна быть спокойной, обращение родителей с ребенком – особенно ласковым.

2) Родителям заранее надо рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем дети ходят туда, почему родители хотят, чтобы малыш посещал детский сад. Целесообразно провести с ребенком примерно такие беседы: «Детский сад – это такой красивый большой дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Мы бы очень хотели, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду все приспособлено для детей: там маленькие столики и стульчики, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много красивых игрушек. В саду тебе очень интересно и весело».

3) Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло – он сможет туда ходить. В присутствии малыша расскажите родным и знакомым о большой удаче – его приняли в детский сад!

4) Учите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки и свои услуги другим детям.

5) Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания – и ему будет проще отпустить вас.

6) Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

7) Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Илюше... Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

8) В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

9) В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени – компенсируйте это качеством общения: чаще обнимайте ребенка, интересуйтесь его успехами и неудачами, отмечайте любые изменения в его настроении.

Родители должны ознакомиться с режимом дня дошкольного учреждения и постепенно скорректировать домашний режим ребенка, а также с рекомендациями по подготовке детей к поступлению в дошкольное учреждение.

Общие рекомендации и мероприятия по подготовке детей к поступлению в детское учреждение и организация периода адаптации		
Мероприятие	Семья	Детский сад
Режим	Возрастной, максимально приближен к детскому саду.	Укороченное время пребывания в детском саду.
Питание	Набор продуктов по возрасту. Привитие навыков	Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не

	самостоятельной еды.	кормить насильно.
Гимнастика и массаж	По возрасту. Желательно овладение родителями элементарными приемами массажа.	По возрасту. Специальный комплекс дома (№ 9).
Закаливание	Закаливание по любой методике. По I или II группе.	Закаливание по III группе. Теплые гидропроцедуры дома.
Воспитательные действия	Занятия по возрасту. Особое внимание уделить умению занять себя.	Занятия по возрасту и развитию при отсутствии негативной реакции ребенка.
Профилактические прививки	По календарю. Не позднее, чем за месяц до поступления.	Не раньше окончания адаптации.
Профилактика фоновых состояний	По рекомендации врача	По рекомендации врача.
Диспансеризация	Врачебное наблюдение по возрасту. При необходимости консультация педагога.	При необходимости консультация врача-педиатра и других специалистов.
Анализы	Анализ крови, мочи, кала на яйца глистов и кишечную группу.	По календарю. Желательно никаких травматических процедур до конца адаптации.
Врачебные назначения	Здоровым детям никакие лечебные мероприятия не показаны.	Фитопрепараты: шиповник, зверобой, шалфей, пустырник. Комплекс витаминов, массаж и т.д.

Памятка для родителей

Уважаемые родители!

Приход ребенка в детский сад может стать для него радостным событием в его жизни, если Вы ему вовремя поможете.

Приучайте ребенка к режиму!

Очень важно оздоровить малыша. За 1 – 2 месяца до начала посещения детского сада надо пройти осмотр у врачей-специалистов (невропатолог, хирург, отоларинголог), сдать необходимые анализы. Если выявится, что Ваш ребенок страдает тем или иным заболеванием, в сад его можно отправить только после прохождения курса лечения под контролем участкового врача. Старайтесь, чтобы ребенок как можно больше был на свежем воздухе (не менее 4-х часов зимой и весь световой день летом), постоянно проводите массаж и гимнастику, закаливающие процедуры. Если у малыша плохой аппетит, не кормите его насильно. Постарайтесь приблизить домашний рацион к рациону детского сада. Исключите из питания ребенка протертую пищу.

Как управляться с одеждой самостоятельно?

Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застежек и пуговиц, обувь на липучках или молниях. Освоить шнурки ребенку трудно, поэтому пусть учится завязывать их дома без спешки. Шапку и шарф лучше заменить шапкой-шлемом – и в шею не надует, и надевать намного проще. Вместо рубашки приготовьте водолазку, вместо кофты – свитер. В общем, главное, чтобы ребенок быстро собирался на прогулку и был аккуратным и опрятным.

Чтобы ребенку было легко убирать свои вещи, позаботьтесь о петельках на одежде, удобных для ребенка. Сделайте маркировку одежды. Целесообразно указать не только имя и фамилию ребенка, но и условный символ (цветок, бабочка, шарик, мяч и т.д.), познакомить с ним малыша, чтобы он легко узнавал свою одежду. Дома организуйте вешалку для верхней одежды так, чтобы она была доступна малышу, и он сам мог самостоятельно

после прогулки вешать свои вещи. Не делайте этого за ребенка, но наблюдайте за выполнением требования, помогайте ему, напоминайте, хвалите за то, что он сам, без напоминания убирает свои вещи на место.

Перед сном поставьте рядом с кроваткой ребенка стульчик для одежды. Приучайте его снимать одежду самостоятельно и складывать ее на стульчике, а утром надевать чистую одежду, которую Вы приготовили. Стремитесь, чтобы ребенок знал названия одежды, правильно указывал на нее. Когда ребенок одевается или раздевается, постарайтесь находиться рядом с ним. Поощряйте, используйте игровые приемы (мишка смотрит, как ты сам одеваешься, хочет у тебя научиться). При необходимости помогайте ребенку советами, выраженными в спокойном тоне. Не торопите ребенка, сохраняйте спокойствие: навык самообслуживания требует усилий, терпения и многократных упражнений. Предоставьте ребенку возможность овладевать необходимыми навыками.

Наблюдайте за тем, как у него складываются необходимые умения и навыки!

Культурно-гигиенические навыки: мыть руки перед едой, после загрязнения; насухо вытирать лицо и руки полотенцем; вытирать нос, пользоваться индивидуальными предметами (полотенце, носовой платок, горшок); вытирать ноги у входа; опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой.

Культура поведения: здороваться и прощаться со взрослыми, сверстниками; употреблять слова, выражающие просьбу, благодарность (*спасибо, пожалуйста*); выполнять элементарные правила культурного поведения на улице и в помещении; не топтать зеленые насаждения, бросать мусор в предназначенные для этого места; аккуратно пользоваться туалетом, умывальником; не выходить из-за стола, не окончив еды, после нее говорить «спасибо»; не кричать, не мешать другим детям во время игр, за столом, в спальне, при одевании и раздевании.

Взаимоотношения со сверстниками и взрослыми: проявлять внимание, сочувствие к сверстникам (делиться игрушками, уступать), отзываться на просьбу другого ребенка, помогать ему; называть по имени и отчеству своих воспитателей, няню, знать свое имя; бережно относиться к вещам и игрушкам.

Игра: спокойно и самостоятельно играть; доброжелательно и с симпатией относиться к товарищам по игре; играть вместе с другими детьми, совместно с другими детьми пользоваться игрушками.

Собираясь в детский сад: с воспитателем группы, куда поступит малыш, нужно познакомиться заранее, сообщить ему, каким ласковым словом (именем) называют ребенка дома, рассказать о его привычках, особенностях поведения и других подробностях домашней жизни.

Следует приучать ребенка к новой обстановке постепенно: в первый день оставить его всего на 2 – 3 часа, потом до обеда, несколько дней забирать после обеда так, чтобы он освоился и привык без большого напряжения и срывов.

Необходимо и в выходные дни, когда ребенок дома, придерживаться режима дня, принятого в саду. Резкие изменения режима даже на протяжении нескольких дней выбивают ребенка из привычного ритма, вновь и вновь требуют от него перестройки, а это дается ему с большими трудностями, вызывает излишнюю нервозность.

Если у ребенка к моменту поступления в дошкольное учреждение сохранилась привычка к укачиванию, сосанию пустышки во время игры и т.д., то отучать от нее надо постепенно, сначала дома, а потом уже в саду, договорившись с персоналом.

Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки или милые пустячки, с которыми он не расстанется. Это поможет ребенку легче и безболезненнее привыкнуть к дошкольному учреждению, и скоро малыш с удовольствием будет посещать детский сад, ждать встречи с новыми друзьями, игрушками.

Приготовьте приданое для ребенка!

Чтобы ребенок комфортно себя чувствовал, первое время он может брать с собой из дома в детский сад игрушку, которой «покажет», где его кроватка, стол, какие игрушки в группе, познакомит с детьми.

Кроме этого, необходимо подготовить для детского сада следующее: сменную обувь (туфельки на каблучке, с удобной застежкой), обувь для музыкальных занятий, два носовых платка, расческу, два комплекта нижнего белья (трусики, колготки, майку, если ребенок потливый), запасную рубашку или платье, если ребенок во время еды нечаянно испачкает одежду, пустой мешок для испачканной одежды, запасная одежда находится в мешочке на вешалке в шкафчике ребенка.

Мы желаем Вам успехов в подготовке к такому важному и волнующему периоду в жизни малыша – это означает, что он вырастет.