

**Курс
психолого-педагогического
просвещения
родителей (законных
представителей)
в МОУ Детский сад № 315**

**Тема: «Адаптация к системе общественного воспитания»
(2 часа)**

Консультацию подготовила:
Чеботарева Е.В.,
учитель-логопед

Адаптация к системе общественного воспитания.

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на **детский сад** плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, капризничают и плачут перед входом в группу. Одним словом при поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация – от латинского «приспособляю» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма. Период **адаптации** — может проходить по-разному. Длительность и характер **адаптации** зависят от возраста ребенка.

В исследованиях Н. М. Аксариной, Н. П. Жуковой и др. отмечено, что наиболее трудно приспособляются к новым условиям дети в возрасте от 9-10 месяцев до 2 лет. В этом возрасте начинают формироваться устойчивые привычки, и возможности их перестройки еще нет.

После 2 лет изменяется подвижность нервных процессов, дети становятся более любознательными, их можно заинтересовать новой игрушкой, они хорошо понимают речь взрослого, малыша легче успокоить, уже есть опыт общения с разными людьми. Поэтому для ребенка старше двух лет процесс **адаптации** проходит легче по сравнению с младшими.

Привыкание к новым условиям зависит также от индивидуальных особенностей нервной системы. Одни дети бурно реагируют на первые посещения **детского сада**: громко плачут, отказываются от пищи, не играют, протестуют, но проходит несколько дней, ребенок успокаивается, у него восстанавливается аппетит и сон, он охотно общается с детьми и воспитателями. Такое протекание **адаптации**, в целом, нормативно и свидетельствует о том, что малыш привык к коллективу.

Другие дети внешне ведут себя спокойно, они послушны, но это не является свидетельством их благополучия: садятся есть, но едят без аппетита, лежат с закрытыми глазами, но долго не засыпают, берут игрушку, но не играют с ней. Когда за ребенком приходят родители, он с плачем бросается к ним. Во время наблюдения за таким ребенком можно заметить, что он насторожен, даже испуган. Внутреннюю напряженность можно отметить по скупым жестам, малой речевой активности, безынициативности. Подавленное эмоциональное состояние ребенка может длиться долго и даже привести к заболеванию.

Адаптационные процессы охватывают две стороны: **ребенка** и его **родителей**. От того, насколько каждый готов пережить **адаптацию**, зависит конечный результат – это спокойный ребенок, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение

Вопросы **адаптации ребенка к детскому саду** поднимаются и решаются уже не один десяток лет. Но актуальность их не ослабевает. Это связано со многими **асpekтами нашей жизни**: изменился **детский сад**, меняются дети и родители. Проблемы **адаптации к детскому саду** вращаются вокруг ребенка. Именно на него устремлены обеспокоенность родителей и профессиональный взгляд педагогов.

Ребенок

Детям любого **возраста** очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный уклад ребенка в буквальном смысле этого слова врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- длительный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;
- резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;
- особенности нового пространственно-предметного окружения.

Адаптация ребенка к ДООУ сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

Адаптирующегося ребенка отличает:

- преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- утрата навыков самообслуживания;
- нарушение сна;
- снижение аппетита;
- регрессия речи;
- изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо **возрастает** до уровня гиперактивности;
- снижение иммунитета и многочисленные заболевания (*последствия стрессовой ситуации*).

Родители

Родители отдают своего ребенка в **детский сад** по разным причинам. Но даже если это решение не связано с серьезными жизненными потребностями семьи (например, обязательный выход матери на работу, оно поселяет чувство тревоги практически в каждом близком ребенку человеке. Именно

тревоги, а не безграничной радости и успокоенности. И чем ближе день, когда малыш переступит порог **детского сада**, тем все чаще дают о себе знать следующие проявления:

- в памяти всплывают эпизоды личного опыта посещения **детского сада** (*причем в первую очередь, как правило, отрицательные*);
- начинается «*маркетинг в песочнице*» (разговоры с гуляющими мамами на **детской** площадке все время крутятся вокруг вопросов: «*А вы ходите в детский сад? И как там?*»);
- обостряется внимание к привычкам и навыкам ребенка, причем не только к культурно-гигиеническим (умение пользоваться туалетом, мыть руки и лицо, есть и пить, раздеваться и одеваться и пр., но и к поведенческим (как общается с другими детьми, как слушает и выполняет просьбы взрослых и пр.);
- в общении с ребенком и друг с другом появляются слова «**детский сад**» и «**воспитательница**» (Вот пойдешь в **детский сад**. Что скажет воспитательница, если увидит такое.).

И вот малыш в **детском саду**. Начинается непростой период **адаптации** к новым условиям жизни.

Адаптирующегося родителя отличает:

- повышенная тревожность;
- обостренное чувство жалости к ребенку и к себе;
- преобладание интереса ко всему, что связано с обеспечением жизнедеятельности ребенка (*еда, сон, туалет*);
- повышенное внимание к педагогам (*от усиленного контроля до заискивания*);
- многословность (задает много вопросов, интересуется подробностями и деталями из прожитого ребенком дня).

Сколько будет длиться адаптация! Или когда наступит конец адаптации?

Выделяют три степени **адаптации**:

- легкую (*15-30 дней*);
- среднюю (*30-60 дней*);
- тяжелую (*от 2 до 6 месяцев*).

По статистике, большинство детей, поступивших в ДООУ, переживают среднюю или тяжелую **адаптацию**.

Концом периода **адаптации** принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции. Это означает, что:

- при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;

- ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;
- малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
- ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в **саду**;
- восстановилась речь и нормальная (*характерная для конкретного ребенка*) двигательная активность дома, а затем и в **детском саду**;
- нормализуется сон, как в **детском саду**, так и дома;
- восстанавливается аппетит.

Адаптация - это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. А для ребенка **детский сад**, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться.

Как протекает **адаптационный период**? Для начала нужно отметить, что каждый ребенок индивидуально проживает этот нелегкий период. Одни привыкают быстро – за 2 недели, другие дети дольше – 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года.

На то, как будет протекать процесс **адаптации** влияют следующие факторы:

1. **Возраст**;
2. Состояние здоровья;
3. Уровень развития навыков самообслуживания;
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками;
5. Сформированность предметной и игровой деятельности;
6. Приближенность домашнего режима к режиму **детского сада**;

С какими трудностями приходится сталкиваться малышу?

Во-первых, надо помнить, что до 1.5 – 3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась.

В этом **возрасте** взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Во-вторых, дети 1.5 – 3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной **адаптации ребенка к яслям**. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

В-третьих, дети **раннего возраста** эмоционально привязаны к матерям. Мама для них – безопасный проводник на пути познания мира. Поэтому нормальный ребенок не может быстро **адаптироваться к яслям**, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

А также факторами, мешающими **адаптации малыша к детскому саду**, часто являются чрезмерная тревожность родителей, нежелание давать большую самостоятельность, когда ребенок не знает слово «нельзя», отсутствие режима, адекватного **возрасту малыша**.

Большое значение в адаптации ребенка имеют сформированность культурно - гигиенических навыков и навыков самостоятельности.

Ведь те дети, которые умеют самостоятельно есть, раздеваться, чувствуют себя уверенно, что положительно сказывается на их самочувствии. Родителям важно, приучать малыша самостоятельно есть разнообразную пищу, уметь своевременно сообщать о своих потребностях: проситься в туалет или на горшок. Приучать мыть руки при помощи взрослых, следить, чтобы дома было свое полотенце, так же как у мамы и папы. Одно из важных **условий**, чтобы режим дня соответствовал режиму **детского** учреждения и соблюдался бы в выходные дни.

В первые дни пребывания в **саду**, нельзя резко менять стереотип поведения, в том числе и сложившиеся привычки в питании.

Учитывая все особенности **адаптационного периода**: страх новизны, обостренную чувствительность к разлуке с мамой, предлагаем **алгоритм** постепенного вхождения ребенка в **детский сад**, по которому дети шаг за шагом привыкали оставаться на весь день без родителей.

- 1 – приход вместе с родителями только на прогулку;
- 2 – в группу во время свободной деятельности;
- 3 – остается один на 1-2 часа во время прогулки либо во время свободной деятельности;
- 4 – завтракает в присутствии родителей и остается на 2-3 часа;
- 5 – остается один с завтрака до обеда;
- 6 – остается на сон, но сразу после сна его забирают;
- 7 – остается один на целый день.

Последовательность в реализации всех этапов алгоритма станет залогом успешного приспособления малыша к **новым условиям жизни**.

Чтобы снизить напряжение необходимо переключить внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие. Это, в первую очередь, игра.

Игры в период **адаптации ребенка к детскому саду:**

• **Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»**

В таз с водой опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Можно заполнить миску с водой пуговицами, небольшими кубиками и т. д. и поиграть с ними:

- взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую;
- собрать одной рукой, например, бусинки, а другой – камушки;
- приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растереть полотенцем в течение одной минуты.

• **Игра «Рисунки на песке»**

Рассыпьте манную крупу на подносе. Можно насыпать ее горкой или разгладить. По подносу проскачут зайчики, потопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучики, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Полезно выполнять движения двумя руками.

• **Игра «Разговор с игрушкой»**

Наденьте на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже перчаточная игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете: «Почему мой ... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в **детском саду**, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т. д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок скажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать.

Когда родители чаще играют со своими детьми то, они будут окружены любовью, заботой и легче перенесут **адаптацию к детскому саду!**

Первые признаки, что ребенок адаптировался:

- хороший аппетит;
- спокойный сон;
- охотное общение с другими детьми;
- адекватная реакция на любое предложение воспитателя;
- нормальное эмоциональное состояние.

Сколько по времени будет продолжаться **адаптационный период**, сказать трудно, потому что все дети проходят его по разному. Но привыкание к **детскому саду** – это так же и тест для **родителей**, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

•От **родителей** во многом зависит эмоциональный настрой ребенка.

•Никогда не говорите фразы типа: "Вот будешь вести себя плохо, в садике тебя накажут".

•По утрам, когда собираетесь в **детский сад**, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроем обсуждайте предстоящий день.

Тогда он точно будет удачным и для вас и для ребенка!

