

## **Адаптируемся вместе**

**Подготовила Е.Е.Чернышова,  
педагог-психолог МБДОУ д/с № 46**

### **Уважаемые родители!**

Вашему малышу уже исполнился год или полтора, и вы начинаете задумываться о том, как подготовить его к поступлению в детский сад. Как ему помочь? Чему нужно научить? Как сделать процесс привыкания безболезненным и приятным? Поговорим об адаптации вас и вашего ребенка к условиям ДОУ.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к её условиям. Адаптационный период - серьезное испытание для малышей любого возраста. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций крохи, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

### **На процесс адаптации ребенка влияют:**

- **уровень психического и физического развития;**
- **состояние здоровья;**
- **степень закаленности;**
- **сформированность навыков самообслуживания;**
- **сформированность навыков коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками;**
- **личностные особенности самого малыша;**
- **уровень тревожности и личностные особенности родителей.**

Дети, имеющие отклонения в этих сферах труднее адаптируются к новым условиям. У них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция, приводящая к нарушению здоровья. Для профилактики подобных реакций в детском саду функционирует система медико-психолого-педагогического сопровождения детей в период их адаптации к пребыванию в дошкольном образовательном учреждении.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ БЛАГОПРИЯТНОГО РЕЖИМА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА В ДОУ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ**

Вам необходимо знать, что:

1. Первичный прием ребенка в ДОУ проводится педиатром, психологом и воспитателем.

При этом:

- уточняются сведения по анамнезу жизни, состоянию здоровья, особенностям воспитания и поведения ребенка;
- назначаются необходимые медико-педагогические мероприятия.
- в приемной размещается стендовая информация «Облегчение адаптации ребенка к ДОУ»;
- родителям вручаются индивидуальные памятки-рекомендации.

2. Для облегчения адаптации осуществляется постепенное формирование групп вновь поступающими детьми (не более 3 детей в неделю).

3. Устанавливается индивидуальный щадящий режим посещения группы ребенком (начиная с 2 часов), с постепенным увеличением на 1–2 часа в день, в зависимости от поведения малыша.

#### **Наиболее эффективный режим привыкания:**

- **1-я неделя – 2 часа;**
- **2-я неделя – 4 часа;**
- **3-я неделя – ребенок остается на дневной сон.**

Поэтому вам надо постараться прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. Находиться с ребенком в группе, кормить его там, а тем более укладывать спать не рекомендуется. Малыш должен знать, что в детском саду этим занимается воспитатель. Предложенную схему, безусловно, можно изменять в зависимости от течения адаптации ребенка.

Давайте обсудим основные особенности нормально текущего периода адаптации. Психолог раздает родителям карточки, на которых описаны особенности протекания адаптационного периода у дошкольников. Родители, по очереди читают, предложенную информацию, обсуждают, задают вопросы.



## **ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ НОРМАЛЬНО ТЕКУЩЕГО ПЕРИОДА АДАПТАЦИИ**

### **Нарушения настроения**

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность от недели до 1,5 месяца)

### **Нарушение сна**

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность от 1 до 2 месяцев)

### **Нарушение аппетита**

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших

к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам - рвоте, болям в животе, икоте, иногда – к пищевой аллергии (продолжительность- от 1 недели до месяца)

### **Понижение иммунитета**

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии, легко заражаются друг от друга (продолжительность – от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше)

### **Нарушение поведения**

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просят на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т.д.) (продолжительность –от 1 недели до 2 месяцев).

**Как видите, уважаемые родители, для беспокойства нет причин. Проявления, традиционно пугающие и расстраивающие практически всех родителей, впервые приводящих детей в детский сад, является абсолютно нормальными для периода адаптации, и бесследно проходят у ребенка после завершения адаптационного периода.**

Сейчас мы познакомимся с условиями, созданными в нашем ДООУ, для благоприятного прохождения адаптационного периода детьми, родителями и педагогами. (Работа с демонстрационной доской. Психолог показывает и комментирует слайды по порядку.)

## **УСЛОВИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ УСПЕШНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ АДАПТАЦИИ.**

1. Доброжелательное, ласковое отношение к детям, общение взрослого с ребенком "лицом к лицу", частые тактильные контакты (прикосновения, поглаживания, и т.д.);
2. Совместная работа сотрудников ДООУ по обеспечению благоприятного течения адаптационного периода (заведующий ДООУ, заместитель заведующего по УВР, старший воспитатель, педагог – психолог, старшая медицинская сестра, врач, музыкальный руководитель, педагоги группы);
3. Возможность педагогов, родителей, в любое время, получить необходимую квалифицированную психолого педагогическую помощь (мероприятия по годовому плану, по индивидуальному запросу);
4. Наличие в группе постоянных воспитателей;
5. Наличие в группе постоянного помощника воспитателя;
6. Исключение перевода ребенка в другую группу;
7. Сохранение в период адаптации привычных стереотипов поведения (способы кормления, укладывания спать, присутствие домашних вещей (игрушка, кружка, горшок и т.п.);

8. Категорический запрет на кормление и укладывание спать ребенка без его желания, а также на проведение непривычных для малыша процедур (полоскание горла, чистка зубов, закаливающие процедуры);
9. Устранение педагогом (если необходимо), любого вида физического дискомфорта (тугие заколки и резинки для волос, неудобная обувь и т.д.);
10. обеспечение состояния теплового комфорта;
11. Привлечение детей к рисованию, играм в соответствии с возрастом, по необходимости, организация игровой деятельности ближе к взрослому, в стороне от других детей;
12. Проведение режимных моментов под музыкальное сопровождение (зарядка, физкультурное занятие, отход ко сну, подъем и т.п.);
13. Учет индивидуальных особенностей, возможностей и особых потребностей каждого ребенка.



**Итак, главная задача взрослых в семье – максимально облегчить ребенку период адаптации к детскому саду. Для этого необходимо:**

- ✓ Привести домашний режим в соответствии с режимом, по которому ребёнок будет жить в ДООУ;
- ✓ Познакомить с меню ДООУ и ввести новые блюда в рацион ребёнка;
- ✓ Обратить внимание на формирование у малыша необходимых по возрасту навыков самообслуживания;
- ✓ Научить ребёнка самостоятельно и по назначению пользоваться игровым материалом;
- ✓ Снять (если она есть) аффективную привязанность к одному из членов семьи (маме, бабушке и др.)
- ✓ Формировать у ребёнка положительное отношение к ДООУ.

**Расширяйте рамки социализации ребёнка:**

1. Ходите с ним в гости к родным и знакомым.
2. Оставляйте его ночевать у бабушки.

3. Обедайте у маминой подруги и т.д.
4. Учите ребёнка налаживать контакты с другими детьми на детской площадке, в общественных местах.

**В период адаптации проявляйте интерес к новым событиям в жизни малыша, обсуждайте их с ним.**