

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №56» городского округа город Стерлитамак
Республики Башкортостан

Консультация
для родителей:
«Адаптация ребенка
к дошкольному учреждению»

Подготовила: педагог-психолог МАДОУ «Детский сад №56»
Жданова Наталия Викторовна
Стерлитамак, 2021г.

Здравствуйтесь! Очень приятно встретиться с родителями наших новых воспитанников. И сейчас у вас возникает очень много вопросов. Понравимся ли мы друг другу? Как будет чувствовать себя ваш ребенок в детском саду? У воспитателей – сможете ли вы услышать и принять наши требования и помогать нам и вашим детям? Ведь именно от этого зависит успех нашей с вами совместной работы. И перед тем, как перейти к вопросу об адаптации ребенка, чуть-чуть о правилах.

Скажите, можно одной ладошкой сделать хлопок? Нужна вторая ладошка. Хлопок – это результат действия двух ладоней. Воспитатель – это только одна ладошка. И какой бы сильной, творческой и мудрой она не была, без второй ладошки (а она в Вашем лице, дорогие родители) воспитатель бессилён. Отсюда можно вывести **первое правило: Только сообща, все вместе, мы преодолеем все трудности в воспитании детей.**

Возьмите все по цветку раскрасьте их. А теперь сравните свой цветок с цветками своих соседей. Все цветы были одинаковые по форме, размеру, по цвету. Скажите, после того как вы раскрасили цветок, можно найти два совершенно одинаковых цветка? Мы - взрослые люди при одинаковых условиях делаем все по-разному. Отсюда **второе наше правило: Никогда не сравнивайте своего ребенка с другим!** Мы будем сравнивать, но только это будут результаты одного и того же ребенка вчера, сегодня и завтра. Это называется мониторинг. Это мы будем делать для того, чтобы знать, как и что делать с этим завтра. Это мы будем делать для того, чтобы, расти каждый день. Причем не только в знаниях, но и в поступках.

Ну, а теперь об адаптации. Что же такое адаптация маленького ребенка к новым условиям пребывания в ДООУ, как она может протекать, что нужно делать, чтобы помогать ребенку безболезненно привыкать к ДООУ?

Можете себе представить, что чувствуют, как ощущают себя дети, впервые попавшие в детский сад?

Представьте, что вы попали в незнакомый город с запутанной инфраструктурой, где обитают непонятные, большие, а есть гигантские, жители. Гиганты проявляют к вам интерес, что-то говорят, что-то требуют, и их намерения вам непонятны – добрые они или не очень... Жителей в этом городе так много, они бегают, что-то говорят, иногда плачут... И нет такого места, где от этого кошмара можно спрятаться, и нет ни одного знакомого, близкого человека, который объяснил бы, что это за город, что хотят его жители, помог бы, поддержал, показал выход. Согласитесь, картина пугающая.

Вот и маленький ребенок, который впервые оказался в новом месте – детском саду – чувствует тревогу: его окружают незнакомые взрослые люди

– воспитатели, няня, они не просто окружают, они что-то говорят, что-то предлагают, что-то требуют. И ходить по детскому саду страшновато: непонятно, а что там, за тем поворотом?

Безусловно, ребенок со временем обязательно освоится в новой обстановке детского сада, научится взаимодействовать с детьми и взрослыми, будет легко ориентироваться и передвигаться по детскому саду. Кто-то с первого дня почувствует себя как дома, для кого-то неумение освоиться в новой обстановке выльется в нежелание ходить в детский сад, вызовет конфликты с детьми, с воспитателем.

Вы спросите: а от чего зависит различное самочувствие ребенка в период адаптации и привыкание его к детскому саду? Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания.

Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит начинать!

И первое – убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания. Любые ваши колебания он использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

- Задолго до посещения детского сада важно помочь ребенку поверить, что мама может на время отлучиться, но она обязательно вернется! Для «тренировки» можно использовать своих близких друзей, бабушку, дедушку. Но обязательно предупредите ребенка о своей отлучке! Очень поможет ребенку навык взаимодействия ребенка с другими детьми и взрослыми. Без него ребенку в детском саду, как взрослому в незнакомом городе.

- Разговор о детском саде стоит заводить задолго до первого посещения его. Рассказывайте, как интересно, чем занимаются дети в детском саду, что появляются новые друзья, занятия... Укрепляйте его желание «вырасти большим» плюсами: ты будешь как большой ходить на свою работу, будешь попозже (на 15 минут, например) ложиться спать и т.д. Пусть более «опытные» дети рассказывают вашему малышу, как хорошо в детском саду (только без вранья и фантазий, чтобы избежать разочарования в дальнейшем!)

- В садик можно взять свою игрушку, свою книжку. Это будет символизировать частичку дома.

- Очень важно объяснить ребенку его необходимость (первая обязанность) ходить в садик. «Ты как все взрослые люди будешь уходить утром по своим делам: папа и мама – на работу, старший брат – в школу, а ты – в детский сад». «Ты теперь – настоящий помощник маме, потому что она теперь может пойти на работу, зарабатывать деньги, чтобы купить больше игрушек в том числе».

- Дорога из садика домой – время для разговоров. Спросите, чем занимался ребенок, чему научился, с кем играл, что кушал... Ребенку интересно рассказать, кто в группе плакал, кто дрался, кто ему нравится. Вскоре вы много занимательного будете слышать от вашего малыша.

Отрыв ребенка от дома, от родных, от привычных условий – сильный стресс. Ведь малыш принимает эту ситуацию как лишение родительской любви, защиты и внимания. Поэтому очень важно осуществлять плавный переход из семьи в детский сад. В жизни ребенка до сада мама была главным человеком, она помогала ему и сопровождала во всех процессах. Теперь нужно время, чтобы принять необходимость ориентироваться на другого взрослого – воспитателя. Учиться обращаться к нему, получать помощь и поддержку. Если малыш просит вас помочь решить какую-то трудность в группе, обратитесь к воспитателю. Важно, чтобы ребенок слышал «Здесь воспитатель знает, как и что делать. Давай спросим его. Он здесь главный взрослый. Он тебе поможет». Пусть малыш услышит, как вы спрашиваете воспитателя, давая понять, как ему в дальнейшем надо делать это самому. Хорошо, если ребенок будет свидетелем вашего общения с воспитателем. Если вы говорите с доверием, радостью, то для ребенка это будет сигналом доверия новым взрослым.

Приучайте ребенка к детскому саду постепенно. В первое время оставлять ребенка в саду придется лишь на несколько часов. Забирать будете до обеда. Постепенно этот интервал увеличится. Затем можно будет оставить малыша на обед и забрать перед сончасом. И так постепенно, если не возникнет никаких осложнений через 2-3 недели можно будет перейти на обычный режим. Многие родители, приводя в сад ребенка в 3 года, планируют только одну неделю адаптации (т.е. пребывание до обеда). А уже со второй недели хотят оставлять ребенка на сон, до вечера. 1-2 недели – это период адаптации эмоционально устойчивого ребенка. Для детей 3-4 лет привыкание к саду – это период от месяца до полугода. Девочки – быстрее адаптируются и готовы выдерживать нагрузку полного дня через месяц-полтора, мальчики – сложнее. Бывает и так: ребенок начинает оставаться на полный день в саду,

ему нравится, легко расстается с родителями. А через 1,5-2 месяца мы наблюдаем последствия психического перенапряжения (тики, навязчивые движения, логоневроз, энурез, частые простудные заболевания как следствие снижения иммунитета), которое говорит, что нагрузка сада оказалась выше возможностей ребенка. Что является нагрузкой в детском саду? Это родителям трудно понять. Малыш получает много за день впечатлений. На занятиях и в различных видах деятельности ребенку необходимо слушать, направлять свое внимание, сосредотачиваться, задействовать все органы восприятия. В режимных моментах и быту дети стараются следовать правилам, отказывая себе в сиюминутных желаниях. А еще по несколько раз в день надо одеваться и раздеваться, активно играть на прогулке. Участвовать в игре со сверстниками, прикладывая усилия, чтобы договориться и понять партнера. Эмоционально проживает разные неприятные моменты контакта. На все эти процессы уходит много сил и ресурса ребенка. Поэтому лучше всего в период адаптации ориентироваться на актуальное состояние ребенка, наблюдая, как ребенок переносит возрастающую нагрузку.

Постарайтесь приблизить свой домашний режим к садовскому и соблюдать его даже на выходных.

Начинайте уже сегодня. Вы планируете выходить из дома в 7.30, а сейчас малыш спит до 10 утра. Начинать этап пробуждения в 9.30. И не важно, что вы вчера заснули в 12 ночи! Через несколько дней сдвиньте пробуждение еще на 30 минут. Домашний режим, приближенный к детсадовскому, уже половина успеха, ведь это физиология (мягко настраиваем биологические часы ребенка) и самочувствие малыша, а соответственно настроение.

Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью.

Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

А вот что категорически нельзя делать!

➤ Исчезать внезапно, пользуясь тем, что ребенок отвлекся; Знакома ли вам такая ситуация? Первые трудные дни привыкания ребенка к саду. Малыш, с трудом оторвавшись от мамы, идет в группу. Ему интересны игрушки, новая обстановка, играющие дети. Он увлекается игрушкой, отвлекается от мамы. В это момент воспитатель шепчет маме «Идите! Видите, играет. Уходите, пока он отвлекся». И мама исчезает. Что происходит с ребенком, который несколько секунд назад видел маму, стоящей в коридоре, и вдруг – её НЕТ! Она исчезла! Куда, где мама?!

Ребенок забывает про игрушки. Он испытывает смешанные сильные чувства: страх, удивление, непонимание, растерянность, беспокойство. Была мама и исчезла! Прожив стресс в такой ситуации, ребенок «привязывается» к маме, не отпускает, цепляется за руки, плачет, кричит. Он боится повторения травмирующей ситуации. Поэтому старается сделать всё, чтобы она не повторилась. После этого расставание в детском саду с мамой может стать ежедневной драмой.

Как можно было маме уйти? Она должна была попрощаться, сказать малышу, что уйдет, сообщить, когда вернется за ним. Маленькие дети лучше всего понимают время по режимным моментам: «Вы поиграете, погуляете, покушаете, поспите, а потом я приду за тобой».

- Шантажировать, запугивать детским садом;
- Устраивать незапланированные длинные выходные среди недели.

И еще один нюанс.

Детский сад – это услуга по оказанию помощи родителям. Но сад не отменяет первостепенной роли семьи в жизни ребенка. Все ценности, традиции, особенности контакта ребенок осваивает и присвоит именно в семье. Поэтому семье важно быть для своего малыша примером и образцом в общении и поведении. Эмоциональное состояние и способы поведения ребенка напрямую зависят от папы и мамы. В саду есть развивающая среда и занятия. Но ничто не заменит ежедневного общения ребенка с родителями обо всем происходящем вокруг и в семье; совместного времяпровождения в игре и семейных событиях; познавательных поездок и просто эмоционального проживания друг друга.

Пусть Ваш малыш с радостью говорит «Хочу в детский сад!».