

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка –
детский сад № 232»

Консультация для родителей

**К
а
к**

**о
б
л
е**

г

Воспитатели группы раннего возраста №1

ч

Притченко В.А, Кургинян Э.А

и

т

ь

а
2023

д

а

п

т

а

«Как облегчить адаптацию ребенка к условиям детского сада»

Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

- Тревога, связанная со сменой обстановки, при этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство (встречает, пусть и доброжелательных, но чужих людей, и режима (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал). В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же, личный режим дня ребёнка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в ДОО).

- Избыток впечатлений. В ДОО малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и, вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

Наша задача помочь малышу, чтобы этот период прошёл для него безболезненно, и ребёнок как можно быстрее адаптировался к условиям детского сада. Для начала я предлагаю рассмотреть понятие адаптации и основные группы адаптивного поведения.

Под адаптацией ребёнка к детскому саду понимается процесс привыкания или приспособления ребёнка к новым условиям.

Выделяется три основные группы адаптивного поведения, для которых характерны определённые поведенческие и эмоциональные реакции.

1. Группа легкой, или благоприятной, адаптации.

Данный период длится около 7 дней и характеризуется незначительными психосоматическими расстройствами, которые быстро проходят. В первые дни в режимных моментах дети обычно капризны, но, несмотря на небольшую растерянность, в группе достаточно активны. Для ребёнка группы легкой адаптации характерны положительные эмоциональные реакции на сверстников.

2. Группа адаптации средней тяжести.

Привыкание к новым условиям длится от 2 недель до 1 месяца. Негативные изменения в поведении ребенка и в общем его состоянии

выражены ярче: он не может быстро справиться с вызванным переменами стрессом, при расставании с близким человеком ребёнок сильно плачет. Это продолжается и в группе: ребёнок постоянно зовет маму, просится домой, ходит за воспитателем, беспокоится и постоянно спрашивает, когда за ним придут. В течение дня такой малыш пассивен и малоподвижен. У детей с данной группой адаптации могут наблюдаться такие соматические реакции, как рвота, аллергии, жалобы на головную боль или боль в животе, которые исчезают только через 2—3 недели от начала их появления. Далее дети постепенно начинают привыкать к окружающей обстановке, обращать внимание на новые игрушки, включаться на непродолжительное время в групповые игры, организованные взрослым, хотя и быстро теряют к ним интерес. Общение с другими детьми в этот период неустойчивое.

3. Группа тяжелой адаптации.

Улучшение состояния ребёнка проходит в течении 2-3 месяцев. У детей данной группы адаптации наблюдаются поведенческие нарушения, проявляющиеся в полярности поведения: ребенок или подавлен, или сильно возбужден. У детей резко меняется пищевое поведение, снижается аппетит или же происходит полный отказ от еды, появляются проблемы со сном. Дети постоянно капризничают, зовут маму, спрашивают, когда она придет, требуют у воспитателей её позвать. Разлука и встреча с близкими проходят очень болезненно и сопровождаются слезами.

Способы, позволяющие уменьшить стресс ребёнка.

- Приучать ребёнка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи, соответствующий режиму ДОУ).

- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился. Придерживаясь данного совета все режимные моменты в группе не вызовут у вашего ребенка реакции протеста, что в свою очередь положительным образом скажется на его поведении.

- Желательно дома укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике, рассматривая все положительные моменты.

- В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка, учитывая желание малыша и рекомендации воспитателя) можно оставить его на целый день в ДОУ.

- Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления (если ваш малыш сможет с вами объясниться). Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах.