

## **Консультация для родителей «Как помочь ребенку во время адаптации»**

Подготовила Фанагей О.В.  
Педагог психолог МБДОУ МО г. Краснодар  
«Центр – детский сад № 232

### **Что такое адаптация и как она протекает?**

**Адаптация** - это приспособление организма и личности к новой обстановке. В каком бы возрасте ребёнок ни пришёл впервые в детский сад, для него это сильное стрессовое переживание. Даже при самом благоприятном стечении обстоятельств, перемена в образе жизни при поступлении в сад связана для ребенка с объективными трудностями. Дома он чувствует себя во всех отношениях более комфортно, поскольку условия жизни так или иначе приспособляются к его индивидуальным нуждам. В детском саду, наоборот, надо самому приспособляться к новым условиям, правилам и требованиям, да к тому же приходится распрощаться со своим привилегированным домашним положением и влиться в среду сверстников. Даже самый гуманный воспитатель, работающий с небольшой группой детей, не может уделить ребенку такое же внимание, как мама. Это неизбежно воспринимается как большая потеря, как дефицит внимания и заботы.

### **Таким образом, в детском саду ребёнку нужно привыкнуть:**

- к новым взрослым, которые будут о нём заботиться;
- к новым требованиям, новому режиму, новому помещению;
- к новой пище, новым условиям еды и сна;
- к обществу своих сверстников.

Каждый ребёнок по-своему переносит процесс привыкания к детскому саду (один легко прощается с мамой и смело входит в группу, активен, хорошо кушает, играет; другой после ухода родителей готов заплакать в любую минуту, неактивен; третий на уход родителей реагирует бурной истерикой, которая может продолжаться до их прихода). Поэтому темпы адаптации у разных детей будут различны. В зависимости от степени тяжести, период адаптации (привыкания) ребёнка к детскому саду может длиться от 1 - 2 недель до 4 - 5 недель, а иногда занимает несколько месяцев.

На сегодняшний момент специалисты выделяют **4 степени адаптации:**

1. Адаптация первой степени. Ребенок за 1-2 недели привыкает к детскому саду.
2. Адаптация второй степени. Ребенку требуется порядком 2-х месяцев.
3. Адаптация третьей степени. Ребенку требуется около 3-х месяцев.
4. Адаптация четвертой степени. Ребенку требуется 4-ре месяца и более.  
Эта стадия считается самой тяжелой и тогда стоит решить вопрос - возможно стоит забрать ребенка из садика хотя бы на какое-то время.

## Рассмотрим, **эмоциональный портрет ребенка, впервые поступившего в детский сад:**

- **Отрицательные эмоции** встречаются, в основном, у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новому организационному коллективу. Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного.
- **Страх** - обычный спутник отрицательных эмоций. Ваш малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он много боится, и страх преследует его буквально по пятам, гнездится в нем самом. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, малыш боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой.
- **Гнев.** Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В период адаптации ребенок похож на "ахиллесову пяту" и оттого раним настолько, что поводом для гнева может служить все.
- **Положительные эмоции** - обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или выражены слабо.
- **Социальные контакты.** Коммуникабельность ребенка - это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается и это свойство. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время проводят лишь в "гордом одиночестве". Как только ваш малыш сумеет наконец наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль.
- **Познавательная деятельность** - как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. Ваш "почемучка" словно в зимней спячке. Однако как только он проснется, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет совсем.
- **Социальные навыки.** Под прессом стресса ваш малыш обычно изменяется настолько, что может "растерять" почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он "вспоминает" вдруг забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивая новые.
- **Особенности речи.** У некоторых малышей на фоне стресса меняется и речь, не прогрессируя, а в сторону регресса. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз. Во время адаптации в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.
- **Двигательная активность.** Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или

неуправляемо гиперактивен. Однако постарайтесь все-таки не путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.

- **Сон.** Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как "ванька-встанька". Его не успеваешь уложить, как он уже сидит, рыдая, на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать.
- **Аппетит.** Чем менее благоприятно адаптируется ваш ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже ваш малыш впадает вдруг в другую крайность, и ест очень много. На фоне стресса ваш ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

Таким образом, адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

### **Что является причинами тяжелой адаптации ребенка к условиям детского сада?**

**Причинами тяжелой адаптации могут стать:**

- Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
- Вредные привычки ребенка.
- Неумение ребенка занять себя игрушкой.
- Несформированность у ребенка элементарных культурно-гигиенических навыков.
- Отсутствие опыта общения у ребенка с незнакомыми детьми и взрослыми.
- Нарушение союза воспитания родителей и воспитателей.

Осложняющим фактором адаптации будут конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают мироощущение своих родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому сверстники могут не принимать их в свой круг общения.

Известно, что нелегко привыкают к детскому саду единственные в семье дети, чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию и дети неуверенные в себе.

### **Наиболее типичные ошибки родителей в период адаптации ребенка:**

**1.** Плаксивость ребенка вызывает испуг и растерянность у родителей.

Ситуация возникает, если ребенок дома соглашался идти в детский садик с радостью, чем заранее расслабил родителей. Плаксивость – нормальная реакция в период адаптации, её побеждают терпением и заботой.

**2.** Родители беспокоятся, «хорошие ли они папа и мама», правильно ли выбрали сад. Обязательно нужно успокоиться. Ведь дети тонко чувствуют

психологическую настроенность мамы и папы. Не обсуждайте при них, как проходит адаптация, не высказывайте переживания об их слезах. Ведь только спокойствие родителей может погасить детскую тревогу.

**3.** Некоторые мамы радуются, что не нужно уделять столько внимания малышу, как прежде. На самом деле все наоборот, именно в период адаптации максимально уделяйте время малышу, он должен знать, что мама все равно рядом и любит его.

**4.** Рацион ребенка дома слишком отличается от детского сада. Если ребенок привык дома к определенной еде, не стоит переживать, что он ходит голодный. Со временем у него проснется интерес, и он сам захочет попробовать новые блюда.

Ошибки в период адаптации ребенка к условиям детского сада неминуемы, однако, основных их них можно постараться избежать.

В первые дни посещения недопустимо высказывать сожаления о том, что ребенка приходится отдавать в детский сад. Необходимо всем своим настроением, отношением подчеркивать, что ребенку бояться нечего, некого, никто его не обидит. Не пугайте малыша воспитателем – настраивайте себя и ребенка на добро, внимание, понимание.

Родителям, дети которых часто плачут и впадают в истерику, прежде всего, стоит заглянуть внутрь себя. Поведение ребенка это отображение поведения и чувств родителя. Возможно, мама еще сама не оторвалась от малыша. Не проецируйте на ребенка свою тревогу. Если вы решились отдать ребенка в детский садик, настройтесь на то, что все будет хорошо.

### **Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?**

**Важнейшая задача родителей** - мотивация ребенка, формирование у него заинтересованности в посещении дошкольного учреждения. Прогуливаясь с малышом перед детским садом, следует комментировать игры детей, вызывать интерес к детской площадке и расположенным на ней предметам, создавать заинтересованность в присоединении к детскому коллективу.

Родителям необходимо проявлять живой интерес к успехам малыша, новым друзьями, заданиям, которые он выполняет, и трудностям, которые у него возникают, поощрять малыша в его успехах.

Поход в садик нужно продумывать заранее. Важно что бы утро было без спешки. Если крохе тяжело расставаться с мамой, его первое время может водить в садик папа или кто-нибудь из близких.

**Перед тем как отвести ребенка в детский сад регулярно, стоит рассказать ему о том, что в течение дня будет делать каждый член семьи.** Мама пойдет на работу, чтобы заработать деньги для семьи, а также чтобы сделать какое-то полезное дело для всех. Если ребенка с детства приучают только к тому, что работа - это способ заработать деньги, то невозможно создать положительный образ такого рода активности. Кроме того, по этому параметру ребенок еще долго будет отличаться от родителей, поскольку денег получать он не может. Понимание же того, что на работу уходят, чтобы делать какое-то полезное дело, необходимо ребенку и для формирования адекватного представления о роли семьи в обществе, своей

роли в семье, и для осмысления важности посещения детского сада как собственного вклада в благополучие семьи и общества. Соответственно описывается, что будет делать на работе папа.

Обязательно говорится о том, что перед ребенком стоит важная задача в детском саду - учиться и расти, чтобы стать таким, как родители. **Осознание значимости ребенком его нахождения в детском саду для семьи** (он там выполняет определенную миссию, а не просто оставлен на хранение, как какая-то ненужная вещь) **будет способствовать эмоциональному комфорту ребенка в нем.**

Родителям необходимо продумать свое поведение **после возвращения ребенка из детского сада. Стоит показать малышу, как он необходим своим близким, как они соскучились по нему.** Не надо слишком назойливо расспрашивать малыша о том, что происходило, когда мама забирает малыша из детского сада - он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. Ребенок может соскучиться и по родителям - поэтому маме не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Надо позволить малышу посидеть на коленях у взрослого, расслабиться от прикосновений. Он может нуждаться в спокойной прогулке со взрослым, расслабляющей музыке.

Наиболее распространенный источник напряжения в период адаптации - это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг.

Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Наблюдая за малышом, взрослый почувствует, какие именно занятия после детского сада помогают ему расслабиться, сбросить напряжение: игры с братом, прогулка с мамой, общение с домашними животными или активные игры во дворе.

**Изменить свое поведение родителям необходимо и во время болезни ребенка.** Даже при исполнении всех перечисленных рекомендаций ребенок может заболеть, поскольку, к сожалению, количество рождающихся ослабленных детей постоянно растет. Однако чтобы не сформировалась патологическая реакция потребности в заболевании, необходимо определенным образом вести себя с ребенком во время болезни. Это означает, что **внимания к нему должно быть ровно столько, сколько действительно необходимо для облегчения страданий, чтобы не вызвать ощущения выгоды от болезни.** Условия должны быть такими, чтобы болеть было скучно.

Чтобы облегчить ребенку адаптацию в детском коллективе, **следует обращать внимание на развитие его коммуникативных навыков, умения вступать в общение со взрослыми и детьми:**

- способствовать его контактам с детьми во дворе и дома, вовлекать в совместную со сверстниками игру;
- стараться не вмешиваться в его общение с другими детьми (по крайней мере, пока нет открытого конфликта);

- стремиться помочь ребенку быстрее и раньше преодолеть страх перед незнакомыми взрослыми; побуждать к обращению к незнакомому взрослому («Отнеси тете книжку», «Покажи дяде машинку»), к совместной деятельности. На основании опыта общения со взрослыми расширяется круг его общения со сверстниками;
- демонстрировать пример общения, научить, как обратиться к другому ребенку, как поделиться игрушкой, как пожалеть плачущего и т.п.;
- создавать ребенку время от времени своего рода безопасные трудности. Необходимо научить малыша не пасовать перед проблемами, не бежать сразу за помощью.

При благоприятных условиях садик станет полноценным тренингом общения для ребенка, подготовкой к школе и к взрослой жизни в целом.

**Залог успешного посещения ребенком садика - контакт родителей и воспитателей, умение и желание взаимно сотрудничать.** Родителям необходимо интересоваться у воспитателей, как ведет себя ребенок в группе, играет ли с другими детьми, легко ли сходится со сверстниками, умеет ли выполнять элементарные требования. В чем ребенку надо помочь, что подкорректировать дома. В большинстве случаев педагоги готовы поделиться с родителями такой информацией. Ведь наиболее успешно адаптация проходит тогда, когда и в группе, и в семье требования будут похожими.

### **По каким признакам можно судить о том, что период адаптации закончился?**

Объективные показатели:

- глубокий сон;
- хороший аппетит;
- бодрое эмоциональное состояние;
- полное восстановление имеющихся привычек и навыков;
- активное поведение;
- соответствующая прибавка в весе.

Показателем хорошей адаптации будет следующее поведение ребенка: малыш говорит родителям: "Пока" и срывается в группу, потому что там его ждут приятели и интересные занятия, а вечером идет с охотой домой.

**Уважаемые родители, помните, что радостное настроение малыша находится в ваших заботливых руках!**