

## Консультация для родителей «Улыбка малыша в период адаптации».

### **Что меняется в жизни ребенка приходом ребенка в ДОУ?**

Строгий режим дня, отсутствие родителей или других близких взрослых, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, потенциально опасного, другой стиль общения.

Всё это обрушивается на малыша одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям.

### **Какие?**

Капризам, страхам, отказу от еды, частым болезням, психической регрессии и т.д. Начинается адаптация.

### **Что такое адаптация?**

Адаптация- это вхождение человека в новую для него среду и приспособление к её условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным результатам (адаптированности, т.е. совокупности всех полезных изменений организма и психики), или негативным (стрессу)

Чтобы адаптация не приводила к негативным процессам необходимы решительные действия со стороны взрослых. Активное сотрудничество педагогов ДОУ с родителями позволит добиться должного результата в решении этой проблемы.

### **С чем в первую очередь сталкивается родитель при посещении ребенком детского сада?**

Это плач ребенка.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка: это первое средство выражения недовольства: если что-то не дают, заставляют делать то, чего он не хочет.

### **Как реагировать на слезы ребенка?**

Первое и самое главное правило - не ругайте ребенка, попробуйте отвлечь малыша, занять разговорами о том, чем будете заниматься после детского сада, куда пойдете гулять, какую игрушку возьмете в сад.

Понятно, что слезы ребенка огорчают вас, а иногда и раздражают, но ваша задача – сохранять спокойствие, держать себя в руках.

Нельзя идти на поводу у ребенка. Если вы решили вести его в детский сад, то доведите это дело до конца. Если ребенок поймет, что слезы – это верный способ не ходить в детский сад, то плач по утрам прекратится очень скоро.

Ни в коем случае нельзя проводить параллель между болезнью ребенка и непосещением детского сада: «Ты кашляешь, поэтому завтра в детский сад не пойдешь» и т.д. Во-первых, осознав эту закономерность, ребенок начнет симулировать, а во-вторых, желание заболеть на подсознательном уровне ни приведет ни к чему хорошему.

### **Итак, мы подошли к другой проблеме: заболеваемость ребенка.**

Часто ребенок болеет после 3-5 дней посещения детского сада. И этому есть очевидные причины. Всякое изменение условий жизни представляет стресс для организма: ребенок слабеет, у него снижается сопротивляемость организма. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется – бегство в болезнь. Любые меры по закаливанию и укреплению организма оправданы, но не меньшее значение имеет и восстановление душевной гармонии ребенка. Кроме того, любой здоровый малыш может быть носителем микроорганизмов, на которые сам не реагирует, а для другого они могут послужить причиной заболевания. А мамы порой думают, что ребенка «простудили». Проконсультируйтесь с врачом, какие препараты можно принимать в период адаптации. Вам надо также знать, что у ребенка во время адаптационного процесса внезапно, без каких-то видимых причин, возможно кратковременное повышение температуры. Это лишний раз подчеркивает тяжесть адаптационного периода.

Под прессом стресса ваш малыш обычно изменяется настолько, что может «растерять» почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Его приходится кормить из ложечки и умывать, как младенца. Он «не умеет» одеваться, раздеваться и пользоваться носовым платком. Не знает, когда надо говорить спасибо. Однако

же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он «вспоминает» вдруг забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивая новые.

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, при разговоре с вами лишь употребляя младенческие или облегченные слова. Почти совсем нет существительных. Почти совсем нет прилагательных. Встречаются одни глаголы. И предложения из многосложных стали односложными. Такая речь - итог тяжелой адаптации. При легкой - она или же не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.

#### **Появляются нарушения со стороны сна.**

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. Но сон беспокойный, прерывается все время всхлипыванием или внезапным пробуждением. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он в самом деле сможет спать спокойно.

#### **Может измениться аппетит.**

Чем менее благоприятно адаптируется ваш ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем. Гораздо реже ваш малыш впадает вдруг в другую крайность. Нормализация пониженного или же повышенного аппетита, как правило, сигнализирует всем нам о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются.

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.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по разному. Но привыкание к ДОУ – это также и тест для родителей, показатель того, насколько вы готовы поддерживать ребёнка, помогать ему, преодолевать трудности.

#### **Какие ошибки допускают родители при поступлении ребенка дошкольное учреждение?**

В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Ребёнок может привыкать к садику 2-3 месяца.

Ещё одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Родителям очень важно понимать, что ребёнок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии, это ещё больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребёнку также является типичной ошибкой родителей. Отдав ребенка в детский сад, некоторые мамы облегчённо вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуются, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она всё также рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился.

#### **Что нужно делать, чтобы облегчить адаптацию детей к детскому саду?**

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

Каждый раз, после прихода из детского сад, необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, т.к. это формирует позитивное отношение к ДОУ.

Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДООУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился. Всё это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

Отправляя ребенка в детский сад, маме необходимо позаботиться об удобной практичной одежде. Прежде всего такой, которая позволяет ребенку в группе и на прогулке чувствовать себя раскованно и свободно. Ребенок должен легко сам одевать и снимать одежду. Понятно, что в садике случаются всякие казусы: играл на полу, облился супом, упал на улице. Поэтому одежда должна быть легко стираемой и недорогой, чтобы у мамы не возникало желания отчитывать ребенка за то, что он испачкался во время игры. Лучше иметь в запасе несколько комплектов одежды на смену.

**Для более быстрой адаптации необходимо развивайте навыки общения с детьми, со взрослыми.**

- Способствуйте его контактам с детьми во дворе и дома.
- Старайтесь не вмешиваться в его общение с другими детьми (по крайней мере, пока нет открытого конфликта).
- Подробности прогулки или поездки с кем-то из родителей непременно обсуждайте дома (попросить ребенка рассказать другому родителю о прогулке).
- Вводите запреты и правила, начиная с конца первого года жизни.
- Не отгораживайте ребенка от реальной жизни. Развивайте его устойчивость к стресс-факторам, случающимся в повседневной жизни, способствуйте формированию уверенности в себе.
- Научите ребенка говорить «нет», особенно тем взрослым, которые предлагают ему неприемлемые для него вещи. Для безопасности ребенка важно научить его не идти за незнакомыми взрослыми и сообщать родителю о любом случае, когда кто-то его просит о чем-то «папе с мамой не говорить» - за этой просьбой может скрываться опасность. И сверстникам, которые могут его подбивать на какой-нибудь неблагоприятный поступок, тоже нужно уметь отказать.

В общем, ребенка нужно учить думать и отвечать за свои поступки. В этом случае садик станет полноценным тренингом общения, подготовкой к школе и к взрослой жизни в целом. Обычно период адаптации заканчивается к концу первого месяца. Показателем хорошей адаптации будет следующее поведение ребенка: малыш говорит родителям: «Ну, пока» и срывается в группу, потому что там его ждут приятели и интересные занятия, а вечером идет с охотой домой.