

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 87 «Улыбка»**

**Консультации для родителей
«Адаптация ребенка в детском саду»**

**Автор: воспитатель
Агафонова Т.А.**

Улан-Удэ
2018 год

Наступает новая жизнь, когда маленький ребенок впервые выходит в мир. И начинается большая жизнь обычно с детского сада.

Что такое адаптация?

- Вхождение в новую среду и приспособление к новым условиям социального существования, к новому режиму.

- Комплекс процессов и действий, направленных на приспособление к изменяющимся условиям существования.

Уровни адаптации

- Физиологический

- Психологический

Психологический уровень адаптации (*предстоит привыкнуть*)

- К отсутствию значимого взрослого (*мамы, папы*)

- Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать

- Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами

- Необходимости отстаивать свое личное пространство

Физиологический (*надо привыкнуть*)

- К новому режиму, ритму жизни, новым нагрузкам (*необходимости сидеть, слушать, выполнять команды*)

- Невозможности уединения

- Необходимости самоограничений

- Новой пищи, новым помещениям, освещенности, запахам

Степени адаптации

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени адаптации ребенка к детскому саду:

1 – 16 дней - легкая адаптация

20-40 дней – адаптация средней тяжести

от 40 до 64 дней – тяжелая адаптация

Три степени тяжести прохождения адаптационного периода

- *Легкая адаптация* - к 20-му дню пребывания в ДОО нормализуется сон, ребенок нормально ест не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений.

- *Средняя адаптация* - поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОО. Нервно-психическое развитие насколько замедляется (*замедление речевой активности*). Заболеваемость не более 2-х раз сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений или несколько снизился.

• *Тяжелая адаптация* - характеризуется значительной длительностью (*от двух до шести месяцев и дольше*) и тяжестью всех проявлений.

Факторы, мешающие адаптации малыша к д/с:

Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;

Чрезмерная тревожность родителей;

Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу;

Воспитание ребенка в духу вседозволенности;

Неврологическая симптоматика у ребенка: застенчивость, гиперреактивность и т. п. ;

Болезненность малыша;

Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.

Типичные ситуации, с которыми сталкиваются родители, когда ребенок начинает ходить в детский сад (*начало адаптационного периода*)

«*НЕ ХОЧУ!*» Ребенок плачет, капризничает каждый раз, когда приходит время идти в садик. Это позволяет ребенку открыто говорить о том, что ему не нравится. Родители могут ему сочувствовать, говорить, что им действительно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но "так уж устроен мир - мамы и папы работают, а дети ходят в садик и в школы". Ребенок, который открыто протестует против садика, чаще всего довольно хорошо адаптируется, если родители не ругают его, не стыдят, а выражают сочувствие, оставаясь уверенными в том, что садик - хороший выбор для их ребенка.

ДОМА - КАПРИЗЫ, В САДИКЕ - УСПЕХИ. «Удивительно, но мой сын в садике совершенно не такой, как дома. Мне даже обидно, ведь я дома так стараюсь, а он там гораздо лучше себя ведет, чем со мной. Во-первых, он там ЕСТ. Причем воспитательница говорит, что старается съесть первый и поднимает тарелку похвастаться! А дома я за ним бегаю с ложкой! Во-вторых, он сам ОДЕВАЕТСЯ! Дома может часами ходить в одном носке! Такое впечатление, что всеми плодами моего воспитания и моих усилий пользуются воспитатели в садике: я с ним дома борюсь, а там – «*Какой у вас самостоятельный, развитый ребенок!*». Дело в том, что в садике ребенок часто видит именно то место, где его готовы воспринять таким, каким он себя ПОКАЖЕТ.

ЧАСТЫЕ БОЛЕЗНИ. Ребенок начинает болеть буквально с первых дней посещения садика: «неделя в садике - неделя (*а порой и две*) дома». Многие родители сетуют на садик: мол, недосмотрели, сквозняки, детей заболевших принимают, инфекция. Считая, что дело в конкретном садике, родители переводят ребенка в другой, в третий, но ситуация радикально не меняется. Почему? Чаще всего виноват не садик, а сама ситуация перехода ребенка к самостоятельному пребыванию где-то без родителей. Как известно, физическое и психическое развитие ребенка взаимосвязаны, и организм ребенка иногда помогает ему справляться с тревогами и переживаниями. Чаще всего болеют именно те дети, которые не очень сильно капризничают и плачут, не выражая явно, словами и слезами, нежелание идти в садик. Это «*послушные*» дети, они хотят, чтобы мамы и папы были довольны их самостоятельностью, и стараются их не расстраивать. Но если адаптация для такого ребенка происходит сложно, организм дает

эмоциям «передышку»: ребенок болеет, остается дома. Многие родители замечают, что спустя несколько месяцев после того, как ребенок пошел в садик, он болеет все реже и становится активнее, разговорчивее, взрослее.

ДОМА – «ХОРОШИЙ», В САДИКЕ – «УЖАСНЫЙ». «По-моему, воспитательница предвзято относится к моему сыну. Каждый день она рассказывает мне, как он безобразно себя ведет, дерется, забирает у детей игрушки и т. д. Но этого не может быть: он очень послушный, вежливый мальчик! Мы всегда проводили с ним очень много времени, пока я не вышла на работу, я всегда объясняла ему, что можно и что нельзя. Он всегда спрашивает у меня разрешения, если хочет что-то взять! Я просто не понимаю, разве может так быть, что я вижу одно, а без меня происходит совсем другое?..»

Такое вполне возможно. Дело в том, что если родители очень много внимания уделяют правильному воспитанию, слишком контролируют ребенка, оберегают от принятия неверных решений, то ребенок трех-четырёх лет, оставшись в садике без них, просто теряется. Он как бы остается без своей СОВЕСТИ, как говорит пословица – «без царя в голове», ведь его способность к самоконтролю еще не развилась, а дома его совестью и контролем были мама и папа.

Оставшись один, ребенок пытается найти взрослого, который смог бы, как мама, помогать ему быть «правильным». Именно для этого он ведет себя вызывающе, этот вызов говорит: «Пожалуйста, обуздайте меня, укажите мне мои границы, **ВЫДЕРЖИТЕ** меня!» Чаше всего доброжелательность окружающих взрослых помогает в скором времени ребенку поверить, что для того чтобы быть достаточно хорошим, вовсе не обязателен постоянный контроль взрослых.

Успокоившись по поводу отсутствия постоянного постороннего контроля за собой, ребенок начинает чувствовать себя увереннее и лучше общаться как со взрослыми, так и со своими сверстниками.

Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома, читайте, играйте, смотрите вместе мультики, делайте домашнюю работу.

Подчеркивайте, каким большим и умелым стал ваш малыш, как пошел в детский сад, каким он стал сильным, смелым и умным, как многому он учится каждый день в детском саду. Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны.

Советы родителям

От родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка.

Никогда не говорите фразы типа: «Вот будешь вести себя плохо, в садике тебя накажут». По утрам когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроением обсуждайте предстоящий день.

Тогда он точно будет удачным и для вас и для ребенка!

И еще один маленький, но очень важный момент: перед каждым из вас лежит анкета-знакомство. Для того, чтобы мы лучше узнали вашего ребенка, помогли ему скорее освоиться в саду, как можно более полно ответьте на вопросы анкеты.

И в заключении хочется пожелать вам успехов в воспитании ваших малышей. Любите их безусловной любовью, просто за то, что они у вас есть.

Удачи вам!

Анкета для родителей "Давайте познакомимся"

Мы рады видеть вас и вашего ребенка в нашем детском саду. Надеемся, что малышу здесь будет уютно, весело и интересно. Давайте познакомимся.

1. Ф. И. О. ребенка _____
2. Дата рождения _____
3. Домашний адрес, телефон _____
4. Состав семьи _____ Какой ребенок по счету в семье? _____
5. Мать
Ф. И. О., год рождения _____
Образование, специальность _____
Место работы, телефон, рабочий телефон _____
6. Отец
Ф. И. О., год рождения _____
Образование, специальность _____
Место работы, телефон, рабочий телефон _____
7. С кем проживает ребенок _____
8. Члены семьи, не живущие с ребенком, но принимающие активное участие в его воспитании _____
9. Другие дети в семье (их возраст, взаимоотношения ребенка с ними) _____
10. Как вы называете своего ребенка (его любимое имя) _____
11. К кому из членов семьи ребенок больше привязан _____
12. Часто ли ребенок болеет (причина), какие заболевания, травмы перенёс _____
13. Основные виды игр и занятий дома _____
14. Легко ли рассмешить ребенка _____
15. Какие игрушки любит, кто их убирает _____
16. Любимая пища _____
17. Нелюбимая пища _____
18. Есть ли у ребёнка аллергия (на что) _____
19. Как ребенок просыпается утром: (нужное подчеркнуть)
а) активен, в хорошем настроении б) с капризами
20. Часто ли в вашем доме бывают гости (редко, один раз в неделю, один раз в месяц) _____
21. Посещаете ли вы с ребенком какие-либо детские развлекательные учреждения _____
22. Как ребенок взаимодействует с детьми в игре (нужное подчеркнуть)
а) активен, лидер б) легко присоединяется к играющим в) испытывает трудности
23. Любимые занятия, интересы:
а) лепка, рисование, конструирование б) подвижные игры, физическая активность
в) книги, познавательные игры г) другое _____
24. Часто ли капризничает ваш ребёнок? _____
25. Что может вызвать гнев у ребёнка? _____

26. Наказываете вы ребенка? Если да, то как? _____

27. Какие меры поощрения вы применяете _____

28. Кто занимается воспитанием ребёнка? _____

29. Кто гуляет с ребёнком? _____

30. Кто будет забирать ребёнка из детского сада? _____

31. Жилищные условия: квартира, кирпичный дом, деревянный дом, съёмное жильё

32. Условия жизни ребенка (отдельная комната, уголок в общей комнате, отдельное спальное место, общая кровать с кем-то из детей и т. д.) _____

33. Что ждёте от детского сада? _____

34. Какую помощь можете оказать группе? _____

35. Какие дополнительные сведения о ребёнке должен знать воспитатель? _____

36. Ваши пожелания _____

Кто заполнял анкету? _____

Дата заполнения _____ Подпись _____