

Консультация родителям (законным представителям)

Как проходит адаптация к детскому саду.

Подготовила: Липатова Л.Б., заведующий МБДОУ
«Детский сад № 455» г.о. Самара

Адаптация ребёнка к детскому саду— это сложный процесс, особенно в первые две недели. Ребенок вынужден приспособления к новым условиям: разлуке с родителями, незнакомым людям, режиму, правилам поведения в коллективе детей, питанию.

У каждого ребёнка он проходит по-разному, но есть общие закономерности и типичные проявления.

Как проходит адаптация в первые две недели

Эмоциональный фон. В первые дни ребёнок может плакать при расставании с родителями, долго не успокаиваться после ухода мамы. Иногда, наоборот, сначала может быть энтузиазм, а через несколько дней появляется грусть и желание домой. В этот период важно, чтобы ребенок ходил в детский сад регулярно, ежедневно. Остаться дома он может по уважительной причине (чаще это болезнь, недомогания). Ребенку нужна сказать, почему он остается дома и когда он пойдёт в детский сад. Важен момент расставания ребенка с вами, когда вы заводите его в группу. Обязательно поцеловать, сказать, когда и кто за ним обязательно придет.

Если ребенок плачет, не успокаивается, и вы не можете его успокоить, то затягивать расставание не надо, передайте ребенка в руки воспитателя и уходите. Воспитатель отвлечет ребенка и он успокоится. Если возникнут сложности (а такое бывает крайне редко) вам обязательно позвонят.

Поведение в группе. Ребенок может сначала держаться рядом с воспитателем, стоять у окна, не включаться в игры. Постепенно, по мере привыкания, он начинает проявлять интерес к игрушкам, пытается взаимодействовать с другими детьми. Никто из детей не сидит в уголке весь день. Воспитатели всегда находят, чем увлечь ребенка, каждому находят интересное занятие. В этом возрасте, дети редко долго играют друг с другом без взрослого, поэтому чаще всего стараются быть рядом с воспитателем. Дружья и подруги, в силу возрастных особенностей, появляются позже.

Сон и аппетит. В первые дни часто наблюдается временное снижение аппетита — ребёнок может неохотно есть незнакомые блюда. Поэтому важно внимательно читать меню и стараться готовить дома некоторые из блюд, которые ребенок будет есть в детском саду. Обязательно предупредите воспитателей, прочитав меню, что ребенок категорически отказывается есть и дома. Если ребенок не ест на завтрак кашу, то ему предложат хлеб с маслом, сыром, чай, какао. Если не ест гороховый суп, например, то воспитатели проследят, чтобы второе блюдо было полностью съедено. Постепенно ребенок привыкнет к садовскому меню и будет есть практически все.

После недели, когда ребенок спокойно от 2 часов пребывания в детском саду будет оставаться и обедать, можно оставлять на дневной сон.

В период адаптации сон дома тоже может нарушаться: ребёнок может долго не засыпать, просыпаться ночью со слезами (такое бывает, не часто, от эмоциональной перегрузки, новых впечатлений).

Навыки. На фоне стресса ребёнок может временно «забыть» некоторые навыки самообслуживания (например, хуже пользоваться ложкой или горшком). Это нормально и обычно проходит по мере адаптации.

Речь. Иногда в период адаптации словарный запас ребёнка может временно обеднеть, он может начать использовать более простые слова.

Динамика. Важно не оценивать каждый день как «удачный» или «провальный», а смотреть на общую тенденцию. Успешная адаптация проявляется в том, что ребёнок постепенно начинает больше играть, есть, спать в саду, быстрее успокаивается после расставания.

Таким образом можно подытожить: Что можно считать нормой в этот период

- **плач при расставании.** Это естественная реакция на разлуку с близким человеком. Главное — чтобы ребёнок в итоге успокаивался в группе.
- **временные откаты.** Ребёнок может временно «забыть» уже освоенные навыки, но при этом он не теряет их навсегда.
- **нарушения сна и аппетита.** В первые дни это распространённое явление из-за стресса.
- **изменения в речи.** Временное обеднение словарного запаса — тоже вариант нормы.

Советы: Как помочь ребёнку в этот период

- **Постепенное увеличение времени пребывания.** Начните с 1–2 часов, постепенно увеличивая время.
- **Ритуал прощания.** Придумайте короткое, неизменное действие (поцелуй, объятие, махание рукой) и повторяйте его каждый день.
- **Любимая игрушка.** Разрешите взять с собой игрушку или другой «кусочек дома».
- **Контакт с воспитателем.** Регулярно обсуждайте с ним, как прошёл день, что получается, а что вызывает трудности.
- **Соблюдение режима дома.** Старайтесь, чтобы домашний режим (время подъёма, еды, сна) был похож на режим дня в детском саду.
- **Снижение нагрузки.** В этот период лучше отложить дополнительные кружки, гостей и другие стрессовые активности.
- **Спокойствие родителей.** Ваша уверенность и спокойствие очень важны — дети хорошо чувствуют тревогу взрослых.

Адаптация у каждого ребенка проходит по-разному. От двух недель до полугода. Именно поэтому, в первые месяц пребывания, когда все дети начинают ходить в детский сад, воспитатели не выводят детей на прогулку. Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре приходят в группу для проведения занятий. Детей не выводят на участки и не водят по этажам, чтобы не испугать, избежать травм на лестницах.... Дети знакомятся друг с другом, взрослыми, правилами и условиями жизни в группе, в коллективе.

Помните, что адаптация — это индивидуальный процесс, и у каждого ребёнка он занимает своё время. Будьте терпеливы и внимательны к состоянию малыша.