

# Консультация психолога для родителей

## «Условия успешной адаптации детей в ДОУ»

При поступлении ребёнка в дошкольное учреждение происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки малыш попадает в непривычную среду, тающую в себе много неизвестного:

- Четкий режим дня,
- отсутствие родителей,
- другой стиль общения,
- новые требования к поведению,
- постоянный контакт со сверстниками,
- новое помещение.

Все эти изменения создают для ребёнка стрессовую ситуацию. Возрастная незрелость системы **адаптационных** механизмов приводит к психическому напряжению, в результате нарушается сон, аппетит, появляются различные страхи, малыш отказывается играть с другими детьми, часто болеет и т. д.

**Адаптация** - процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее **условиям**.

Выделяют 2 основных критерия **успешной адаптации**:

\*внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворённость,

\*внешняя адекватность поведения

(*способность легко и точно выполнять новые требования*).

Длительность периода **адаптации** зависит от многих причин:

- от особенностей нервной деятельности и возраста ребёнка;
- от состояния здоровья;
- от различий домашней обстановки и детского учреждения;
- от разницы в методах воспитания.

Трудности **адаптации** возникают в тех случаях, когда ребёнок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям.

Существует три фазы **адаптационного процесса**:

1. Острая фаза или период **дезадаптации**. Она приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (*длится в среднем 1 месяц*).

2. Подострая фаза или собственно **адаптация**. Характеризуется адекватным поведением ребёнка.

3. Фаза компенсации или период **адаптированности**. Характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития, дети начинают ориентироваться и вести себя спокойнее.

Этапы развития **адаптации**

1 этап подготовительный.

2 этап – основной.

3 этап – заключительный.

**I. Подготовительный к адаптации этап:**

Родители заранее знакомят ребенка с детским садом – с воспитателями и детьми, группой. Воспитатель ласково встречает нового малыша, показывает, какие интересные игрушки есть в группе.

Задача этого этапа – постепенно сформировать новые стереотипы в поведении ребенка: приучить к новым блюдам, самостоятельному засыпанию, одеванию и т. д.

**II. Основной этап:**

Первую неделю родители приводят малыша на завтрак и прогулку, на

1–2 часа, оставаясь с ним рядом.

Главная задача этого этапа – создание положительного образа воспитателя.

### III. Заключительный этап:

Ребенок посещает детский сад по 3 ч. и более, затем его оставляют на сон. В первую очередь нормализуются настроение, самочувствие малыша, аппетит, в последнюю очередь – сон. Ребенок привыкает к посещению детского сада в течение одного-двух месяцев.

Любая **адаптация** идет на двух уровнях:

\*Физическом

\*Психологическом

На физическом уровне малышу надо привыкнуть:

\*К новому режиму - определенному, заданному ритму жизни, новым нагрузкам (*необходимо сидеть, слушать, выполнять просьбы*);

\*Необходимости самоограничений;

\*Невозможности уединения;

\*Новой пище, новым помещениям и т. д.

На психологическом уровне малышу стоит привыкнуть:

\*К отсутствию значимого взрослого (*мамы, папы и т. д.*);

\*Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами;

\*Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать;

\*Необходимости отстаивать свое личное пространство.

Чтобы процесс **адаптации** прошел более успешно, опираясь на положения ФГОС, ДОУ должно вести работу по трем направлениям:

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе;

2. Работа с родителями;

3. Правильная организация пространственной предметно –развивающей среды: зона познавательной деятельности, художественная зона, конструктивно—игровая зона.

Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе:

Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит в первую очередь, от умения и усилий сотрудников детского сада создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Если ребёнок с первых дней почувствует это тепло, исчезнет его волнения и страхи, намного легче пройдет **адаптация**.

В период **адаптации** надо временно сохранить привычные для ребенка приемы воспитания, даже если они противоречат установленным в детском саду правилам: перед сном можно покачать ребенка, дать игрушку, посидеть рядом, рассказать сказку.

Ни в коем случае нельзя насильно кормить или укладывать спать, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательное отношение к новой обстановке.

Важна изо-деятельность для **детей в этот период**, чтобы ребенок мог выплеснуть на бумагу свои чувства, т. к. 2-3-летние дети многие еще не говорят. Уголок рисования со свободным доступом **детей** к карандашам и бумаге решит эту проблему.

Организация пространственной предметно –развивающей среды: зона познавательной деятельности, художественная зона, конструктивно—игровая зона.

Согласно требований Федерального государственного образовательного стандарта, «развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной».

Особое внимание мы обращаем на безопасность и доступность развивающей среды. Все игрушки хранятся на полках, к которым дети имеют свободный доступ, могут их брать в любое время.

Необходимо иметь в группе спортивный уголок, художественно-эстетический.

Предметно-развивающая среда в нашем детском саду обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства для развития **детей** раннего возраста в соответствии с их особенностями, охраной и укреплением здоровья, возможностью

общения и совместной деятельности **детей и взрослых**, двигательной активности **детей**, а также возможностью для уединения.

Любой малыш испытывает дискомфорт от размеров групповой комнаты и спальни – они слишком большие. Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовывала маленькие «комнатки», в которых дети чувствуют себя комфортно. Наличие в группе уголка «уединения». Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека.

Должны быть игры на снятие эмоционального напряжения у **детей в адаптационный период**.

Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках дает ему чувство защищенности, помогает быстрее **адаптироваться**. Ребенку хочется, чтобы мама все время была рядом, поэтому очень хорошо иметь в группе «*семейный альбом*» с фотографиями всех **детей** группы и их родителей.

Работа с родителями

Необходимо **условие успешной адаптации** – согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребёнка в семье и детском саду.

Еще до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьей. Все привычки и особенности ребёнка сразу выяснить сложно, но в ознакомительной беседе с родителями можно узнать, каковы характерные черты его поведения, интересы и склонности.

Поэтому задача воспитателя – успокоить, прежде всего, **взрослых**: пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать, чем ребёнок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период **адаптации**.

Родители должны быть уверены в том, что воспитатель выполнит их просьбы относительно питания, сна и одежды ребёнка, что все медицинские и закаливающие процедуры будут проводиться только с их согласия.

В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребёнок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее **адаптируется в новой обстановке**.

Совместная работа воспитателя с родителями в период **адаптации**

Работа с педагогами памятка по организации педагогического процесса в период **адаптации** ребенка к детскому саду

\*В период **адаптации** устанавливается индивидуальный режим для каждого малыша с учетом рекомендации врача, психолога, ст. воспитателя, но постепенно все дети переводятся на общий режим.

\*Во время **адаптационного** периода необходимо учитывать все индивидуальные привычки ребёнка даже вредные и ни в коем случае не перевоспитывать его.

\*Необходимо подготовить предметную развивающую среду, приближенную по содержанию к группе раннего возраста

\*Взрослым следует организовать эмоционально насыщенное общение с детьми.

\*Периодически включать спокойную не громкую музыку, но строгая дозировка и определение во время звучания обязательна.

\*Лучшее лекарство от стресса-смех. Необходимо создавать такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся. Используя игрушки забавы, мультфильмы, приглашаются необычные гости – зайчик, лисичка, клоуны.

\*Необходимо исключить однообразие жизни **детей** определить тематические дни.

\*Исключить интеллектуальные и физические перегрузки.

\*Необходимо присматриваться к индивидуальным особенностям каждого ребёнка и стараться во время понять, что стоит за молчаливостью, спокойствием, пассивностью некоторых детей.

\*Непременное правило – не осуждать опыт ребенка никогда не жаловаться на него родителям. Все проблемы ребенка становятся для педагога профессиональными проблемами.

\*Ежедневная беседа с родителями об **успехах ребенка**.

Самая главная задача, которую должны решить работники детского сада и родители в период **адаптации** – сделать детский сад для ребенка желанным.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность.

И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!