

Консультация для родителей

«Адаптация детей 3-4 лет к ДОУ»

Живя в семье, ребёнок постепенно приспосабливается к условиям окружающей среды. Организм ребёнка постепенно приспосабливается к окружающему микроклимату, определённой температуре помещения, определенной пище, привыкает к режиму дня, способу кормления, у него формируются определённые взаимоотношения с родителями, привязанность к ним.

Если установленный порядок почему-либо изменяется, обычно поведение ребёнка временно нарушается.

Условия жизни ребенка меняются, когда он поступает в ДОУ. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, обстановка. Это требует от ребенка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу.

Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными. Это связано с тем, что не удовлетворяется потребность в безопасности и защищенности. Ребенок впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же, как и другие. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. Ребенок вынужден не только адаптироваться к новым условиям жизни, но и учиться взаимодействовать с незнакомыми взрослыми и сверстниками.

Отдавая ребенка в детский сад, родители очень беспокоятся за его судьбу. Но они должны понимать, что для ребенка это, в первую очередь, большое испытание, с которым одному ему, возможно, справиться будет не по силам. Вы должны знать и не пугаться того, что привыкание к новым условиям проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя

чувствуют уже на 3-4-й день и привыкают к новым условиям жизни без изменений психического состояния и поведения. У других период адаптации длится месяц, а иногда и более. И, конечно, привыкая к новым условиям, малыши плачут. Плач - эмоциональная разрядка, по-другому они пока не научились снимать нервное напряжение.

У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния. Это могут быть:

- ✓ нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый)
- ✓ нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание)
- ✓ нарушение эмоционального состояния (дети много плачут, раздражаются).

Иногда могут быть и более серьезные расстройства:

- ✓ повышение температуры тела
- ✓ изменения характера стула
- ✓ ребёнок перестаёт проситься на горшок

Как помочь ребенку легче перенести период адаптации:

Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например “Детский сад - это красивый большой дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Что тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, можно играть с другими детьми

Некоторые дети просто не выдерживают разлуки со своими родителями на целый день, поэтому, если есть такая возможность, в первые дни пребывания в детском саду, побудьте несколько часов с ребенком.

Дома к малышу следует относиться особенно бережно, не наказывайте его.

Ни в коем случае не ругайте ребенка за изменившееся поведение, раздражительность и если у него что-то не получается. Помогайте ему выполнять задания.

Больше общайтесь со своим ребенком. Всегда интересуйтесь о том, как прошел очередной день в детском саду, что нового он узнал, чему научился.

Как можно больше играйте с ребенком. Игра – один из лучших антистрессовых приемов.

Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.

Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.

В период адаптации усиленно эмоционально поддерживайте ребенка. Постоянно говорите ребенку, как сильно вы его любите. Чаше обнимайте его и целуйте.

Никогда не пугайте ребенка детским садом!

Но самое сложное – это расстаться с ребёнком у дверей группы. Обязательно нужно попрощаться с ребёнком, а не сбежать пока ребёнок отвлёкся, что бы малыш не подумал, что его бросили, и мама больше не вернётся. Важен свой ритуал прощания, например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока» – а затем развернуться и уйти. Главное – сделать это уверенно и спокойно.

Уважаемые родители, следуйте этим советам и ваш малыш легче переживет этот сложный период адаптации в детском саду.