Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

«Как помочь ребенку адаптироваться

к различным видам деятельности в детском саду»

# (консультация)

Педагог-психолог:

Полева Г.П.

п.г.т. Стройкерамика 2021-2022 учебный год

# Консультация

**«Как помочь ребенку адаптироваться**

**к различным видам деятельности в детском саду»**

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

-четкий режим дня;

-отсутствие родных рядом;

 -постоянный контакт со сверстниками;

 -необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;

-резкое уменьшение персонального внимания.

**Кому адаптироваться легче**?

Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».

Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

Детям, чей режим близок к режиму сада.

Детям, чей рацион питания приближен к садовскому. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.

**Почему он так себя ведет?**

Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться к саду, закончится ли когда-нибудь этот «ужас»? С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации

**Эмоции ребенка**

В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции и «заторможенность», как будто эмоций нет вообще.

В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевленная» взрослым, веселая игра). Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании кроха может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

**Контакты со сверстниками и воспитателем**

 В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными.

Нужно помнить, что малыши играют не вместе, а рядом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами.

О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам. Первое время познавательная активность может быть снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его «вылазки» к игрушкам станут более частыми и смелыми.

**Навыки**

Под влиянием новых внешних воздействий в первое время малыш может на короткое время «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.).Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

**Сон**

Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Малыш может вскакивать или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

**Аппетит**

В первое время у ребенка может быть пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями – малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

**Здоровье**  
В это время снижается сопротивляемость организма инфекциям, и ребенок может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика.

Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. Обычно адаптация проходит за 3–4 недели, но может растянуться на 3–4 месяца. Не торопите время, не все сразу!

**Чем может помочь мама**

 Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.

Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

**Спокойное утро**

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

**Не делайте ошибок**

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. Чего нельзя делать ни в коем случае:

Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

**Рекомендации родителям по успешной адаптации детей**

**к дошкольной организации**

* Убедитесь в своей уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
* Создавайте и сохраняйте позитивное отношение ко всему, что касается детского сада.
* Приведите ребенка на игровую площадку детского сада, чтобы вместе с мамой издалека посмотреть, как дети весело играют друг с другом, строят домики из песка, качаются на качелях и т. д. Затем обо всём увиденном поговорите с малышом дома, поделитесь в его присутствии этой радостной новостью с родственниками и знакомыми.
* Рассмотрите вместе с ребёнком ваши фотографии детсадовского возраста. Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они детьми ходили в сад. Расскажите, как вы, родители, сначала не умели чего-то делать, а потом научились.
* Посещайте вместе с ребёнком детские парки и площадки, приучайте его к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ребёнком на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован. Исходя из наблюдений, скорректируйте темы бесед с малышом. Главное, чтобы ребёнок воспринял положительный настрой взрослых, который поможет ему в дальнейшем.
* Не обсуждайте при ребенке проблемы, связанные с детским садом, которые очень волнуют взрослых. Помните о том, что дети в этом возрасте легко «считывают» эмоции близких, особенно матери, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой.
* Заранее узнайте режим дня дошкольного учрежденияи постарайтесь приблизить к нему режим своего ребёнка: ежедневно поднимайте малыша чуть раньше, чем в предыдущий день, сдвигая на более раннее время все привычные дела: завтрак, прогулку и т. д. Укладывайте ребёнка каждый день немного раньше, чем это было сделано вчера, ведь завтра утром ему предстоит встать раньше.
* Постепенно предлагайте малышу кушать те продукты и блюда, которые входят в меню детского сада (молочные каши, супы, рубленые мясные изделия, тушёные овощи, запеканки, компоты, кисели). Отучайте ребёнка от перекусов между основными приёмами пищи, чтобы он привыкал есть только в определённое время, съедал количество еды, достаточное для активной жизни в течение нескольких часов, и не испытывал дискомфорта.
* Обязательно поставьте в известность персонал садика, если малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство.
* Формируйте у ребенка навыки самостоятельности: приучайте его самостоятельно есть, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду. Научите малыша отличать лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю и заднюю часть. Если ребенок берет одежду и старается надеть её сам, то не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него! Если же наоборот, малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, то стимулируйте его. Например, наденьте ему носочки, но не до конца, и предложите самому подтянуть их повыше. Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять. Вместе одевайте и раздевайте игрушку. Устройте соревнование, кто быстрее наденет носки, футболку, свитер... Подыграйте малышу, уступив ему первенство. Ваш «Чемпион» придет в восторг, а заодно и потренируется в самостоятельном одевании.
* Приучайте ребенка пользоваться горшком или унитазом. В случае, если ваш ребенок не умеет пользоваться горшком, постарайтесь приучить его сообщать о мокрых штанишках или, о возникшей потребности.
* В первый день поступления ребёнка в детский сад не нервничайте, не демонстрируйте свою тревогу. Отправляйте малыша в детский сад только при том условии, что он абсолютно здоров.
* Расскажите воспитателю об особенностях ребёнка, что ему нравится, что он не переносит, что уже умеет и в чем нужна помощь.
* Разрешите ребёнку взять с собой в первый день в детский сад любимую игрушку.
* Не оставляйте малыша в саду сразу на целый день. В первую неделю приводите ребенка всего на 1-2 часа, постепенно увеличивая количество времени, которое он проводит в детском саду.
* Помните о том, что утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. Расставайтесь с ребенком легко и быстро. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания – и ему будет проще отпустить вас. В случае, если ребенку очень трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводят в садик папа, бабушка или дедушка.
* Не делайте перерывы в посещении детского сада — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
* Сохраняйте спокойный и бесконфликтный климат для ребенка в семье на период адаптации. Отмените походы в кино, цирк, в гости, сократите время просмотра телевизора.
* В выходные дни соблюдайте дома приблизительно такой же режим, как в детском саду.
* Помните о том, что адаптация у детей проходит по-разному, выражается в отличных друг от друга реакциях и занимает разные сроки.

Ваш ребёнок индивидуален в своём поведении, своих переживаниях и чувствах, не забывайте об этом! Если через месяц ваш ребенок еще не привыкнет к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.

Источники:

* 1. <https://www.b17.ru/blog/adaptation_to_kindergarten/>
  2. <https://multiurok.ru/files/konsultatsiia-dlia-roditelei-kak-pomoch-rebenku-ad.htmlт>