

Памятка для родителей

«Адаптация ребёнка к дошкольному учреждению»

Ваш малыш пришёл в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребёнок вступил в неё радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций.

1. Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
2. Установите чёткие требования к ребёнку, будьте последовательны в их предъявлении.
3. Будьте терпеливы.
4. Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
5. Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми
6. Когда ребёнок с Вами разговаривает слушайте его внимательно.
7. Если Вы увидите, что ребёнок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
8. Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые, понятные объяснения.
9. Спрашивайте у ребёнка: «Что ты делаешь?» На вопрос «Почему ты это делаешь» он ответит, когда подрастёт.
10. Каждый день читайте малышу.
11. Заботьтесь о том, чтобы у ребёнка были новые впечатления.
12. Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте....
13. Поощряйте любопытство.
14. Не скупитесь на похвалу.

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА.

Адаптация – сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушению здоровья, поведения и психики.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить постепенный переход ребенка из семьи в ДООУ, требуется поддержка родителей.

Как примут ребенка в детском коллективе? Какие отношения сложатся у него со сверстниками? Насколько быстро он привыкнет, адаптируется в новой среде? Привычные родительские волнения и тревоги... от того, насколько малыш подготовлен в семье к переходу в детское учреждение, зависят и течение адаптационного периода (который может продлиться иногда и полгода), и его дальнейшее развитие. Эмоциональная привязанность к матери формируется с момента рождения и пронизывает все раннее детство ребенка. По мере взросления малыша она может несколько видоизменяться, в зависимости от расширения круга общения. Поэтому важно, чтобы любой новый опыт (например, общение с другими детьми и взрослыми, пребывание в незнакомом месте, игра с новыми игрушками) ребенок раннего возраста постигал вместе с мамой, что поможет ему удостовериться в безопасности опыта.

Существует определенная последовательность формирования психологической автономности ребенка от мамы в условиях детского сада.

1-й этап «Мы играем только вместе». В первое время, когда ребенок еще настороженно относится к детскому саду, мама является его проводником и защитником. Она побуждает его включаться во все виды деятельности и сама активно играет вместе с ним во все игры. На данном этапе ребенок и мама – одно целое.

2-й этап «Я играю сам, но ты будешь рядом». Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет никакой опасности. Игры и игрушки вызывают у него острый интерес. Любознательность и активность побуждают его ненадолго отлучаться от мамы для игры. При этом малыш иногда ненадолго отлучается от мамы, постоянно возвращается к ней, ищет ее взглядом, подходит за эмоциональной «подпиткой». Здесь важно маме, отпуская ребенка, одновременно следить за его безопасностью, своевременно откликаться на его призывы. Сначала

проявления самостоятельности очень недолговременны, но постепенно малыш все дальше отходит от мамы, добровольно принимает участие в играх с педагогом, другими детьми и чужими мамами.

3-й этап «Иди, я немного поиграю один». Рано или поздно настает момент, когда малыш начинает проявлять самостоятельность в игре. Он просит маму остаться на стульчике в стороне. Хорошо взаимодействует с педагогом, ориентируется в обстановке группы. У него появились любимые игрушки, он запомнил и выполняет простейшие правила. Когда наступает такой момент, маме можно предложить подождать ребенка в приемной. Главный момент в этой ситуации мама *предупреждает* ребенка о том, что она ненадолго отлучится.

Важно обратить внимание ребенка на возвращение мамы, на то, что мама его не обманула, она действительно отлучалась только на какое-то время и вернулась к нему. Постепенно время отсутствия можно увеличить.

4-й этап «Мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя». Собираясь в детский сад, ребенок уже знает. Что он будет находиться в группе один, и заранее на это соглашается. Малыш легко ориентируется в группе, активно вступает во взаимодействие с педагогом, детьми, при необходимости общается за помощью.

Именно этот этап является *завершающим* в процессе становления психологической автономности ребенка.

Длительность адаптации во многом зависит от поведения родителей.

Как облегчить крохе процесс адаптации?

- Постарайтесь научить малыша самостоятельно знакомиться с другими детьми при помощи замечательных фраз: «А как тебя зовут? Можно с тобой поиграть?» и т.д.

- Учите, как правильно постоять за себя, делиться, но знать, что свое, а что чужое. Как меняться и добиваться разрешения поиграть чужой игрушкой, как попросить помощи и не быть ябедой.

- Отправляя первый раз в сад, напоминайте себе, что вы его сами выбрали, поэтому с ребенком здесь ничего плохого не случится. Если вы не будете скрывать от крохи волнения, то ему передастся напряженное состояние.

- Дома спокойно объясните малышу, что там он как все дети, остается один, что вы непременно заберете его после обеда, сна и т.д.

- Придя в детский сад, осмотрите раздевалку, покажите малышу шкафчик. Ока ребенок осваивается, не тормозите его, не позволяйте чужим людям подшучивать и стыдить кроху, готового заплакать («Ай-ай-ай, как не красиво, как не стыдно» и т.д.)

- Вместе загляните в группу – обычно внимание малыша сразу захватывает множество игрушек, и он на какое-то время забывает о маме. Подумайте: может вам стоит исчезнуть в этот момент?

- Пообещав ребенку забрать его в определенное время, лучше подстрахуйтесь и придите раньше. Опоздание к условленному сроку – самое худшее, что может быть в этом периоде.

- Забирая малыша, не забудьте расспросить воспитателя о поведении и эмоциональном состоянии крохи. Посоветуйтесь об оптимальном графике дальнейшего посещения. Доверяйте опыту и чутью воспитателей, прислушивайтесь к их рекомендациям.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА.

• **Приучайте к детскому саду постепенно!** (несколько дней стоит находиться рядом с ребенком в детском саду в течение нескольких часов, а затем забирать его домой).

• **Если беспокойная мама** прощается с ребенком несколько раз подряд с беспокойным видом, то у него возникает мысль: «Она беспокоится, значит, со мной может случиться что-то ужасное, лучше я не отпущу ее от себя». В итоге заканчивается все истерикой.

• **Если ребенок отказывается идти в детский сад,** Вы должны проявить терпение и объяснить, что следует идти в детский сад так же, как родители ходят на работу.

• **Если ребенок с трудом расстается с матерью,** стоит некоторое время отцу приводить в детский сад ребенка.

• **Если ваш малыш в первые дни устает от новых впечатлений, приходи домой измученный и нервный,** то посоветуйтесь с воспитателем или сократите время пребывания в детском саду, или оставляйте дома 1-2 раза в неделю.

• **Помните!** В каком бы возрасте ребенок ни поступал в детский сад, безболезненная адаптация может быть обеспечена только подготовленностью к новым условиям.

Памятка для родителей

- Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.
- Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.
- Будьте терпеливы.
- Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены.
- Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
- Когда ребенок с Вами разговаривает, слушайте его внимательно.
- Если Вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
- Говорите с ребенком короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.
- Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?»
- Каждый день читайте ребенку. Заботьтесь о том, чтобы у него были новые впечатления.
- Занимайтесь с ребенком совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте ...
- Поощряйте любопытство.
- Не скупитесь на похвалу.

Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОО

Дети раннего возраста - очаровательные существа. Они деятельны, любопытны, искренни, забавны. Наблюдать за ними - одно удовольствие. От маленьких детей к взрослым идут волны умиротворения и расслабленности. Но и ребенок вправе рассчитывать на бескорыстную любовь, доброжелательность и ласку. Когда ребенку хорошо и спокойно, он быстро развивается. Что для этого нужно? Прежде всего - обеспечить внутреннее эмоциональное благополучие малыша.

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Общеизвестно, степень адаптации ребенка к детскому саду определяет его психическое и физическое здоровье. Резкое предъявление нового помещения, новых игрушек, новых людей, новых правил жизни - это и эмоциональный, и информационный стресс.

Основными задачами по профилактике и преодолению дезадаптации детей в ДОО являются:

- анализ конкретного единичного случая в контексте новых изменившихся условий (типичных для ДОО);
- выявление причин дезадаптации и нарушения эмоционально-личностной сферы ребенка;
- оценка психоэмоционального состояния ребенка в начале периода адаптации и после его окончания.

Вся работа проводится в три этапа:

1. *Первичная диагностика* проходит по трем направлениям:

- характеристика родителями состояния своих детей в семье
- оценка воспитателями состояния детей в период адаптации к условиям детского сада
- оценка психоэмоционального состояния детей

По результатам проведенного анкетирования родителей обозначаем для себя семьи воспитанников с повышенной тревожностью. В дальнейшем данные анкетирования позволяют грамотно построить профилактическую и консультативную работу с родителями. Основная задача здесь - не просто проинформировать родителей об особенностях протекания периода адаптации у их ребенка, но и дать рекомендации, как общаться с ним в этот период.

2. Второй этап включает в себя *психопрофилактическую и коррекционно-развивающую работу*, направленную на снятие проблем, возникающих в начальном периоде адаптации детей к условиям образовательного учреждения.

3. На третьем этапе проходит *контрольная диагностика* (повторная) - по окончании периода адаптации и повторное анкетирование родителей

На основании первичной диагностики составляется заключение, в котором дается предварительная оценка адаптационного периода каждого ребенка. По

итогам заключения и по наблюдениям психолога и воспитателей определяется круг детей, нуждающихся в помощи при прохождении адаптации.

Наиболее эффективным, а иногда и единственным методом коррекционной работы с детьми раннего возраста является игровая терапия, проводимая как в индивидуальной, так и в групповой форме.

Дети раннего возраста любят играть с игрушками, бытовыми предметами. В процессе игры они приобретают новые знания и навыки, познают окружающий мир, учатся общаться. Поэтому акцент в выборе игр для детей раннего возраста мы делаем на сенсорные и моторные игры.

Сенсорные игры дают ребенку опыт работы с самыми разнообразными материалами: песком, глиной, бумагой. Они способствуют развитию сенсорной системы: зрения, вкуса, обоняния, слуха, температурной чувствительности. Все органы, данные нам природой, должны работать, а для этого им необходима "пища".

Сенсомоторный уровень является базовым для дальнейшего развития высших психических функций: восприятия, памяти, внимания, мышления, речи. Сенсомоторное развитие возможно лишь при взаимодействии ребенка со взрослым, который обучает его видеть, ощущать, слушать и слышать, т.е. воспринимать окружающий предметный мир.

Не меньше удовольствия детям раннего возраста приносит рисование. Оно нравится всем без исключения малышам. Может быть, именно поэтому, пока родители не догадаются купить ребенку краски, первые живописные этюды ему приходится выполнять подручными средствами - манной кашей на кухне или мыльной пеной в ванной. Можно научить ребенка рисовать мокрыми ладошками или папиным кремом для бритья, который наносится на ладони.

Задачами коррекционной работы с детьми в период адаптации являются:

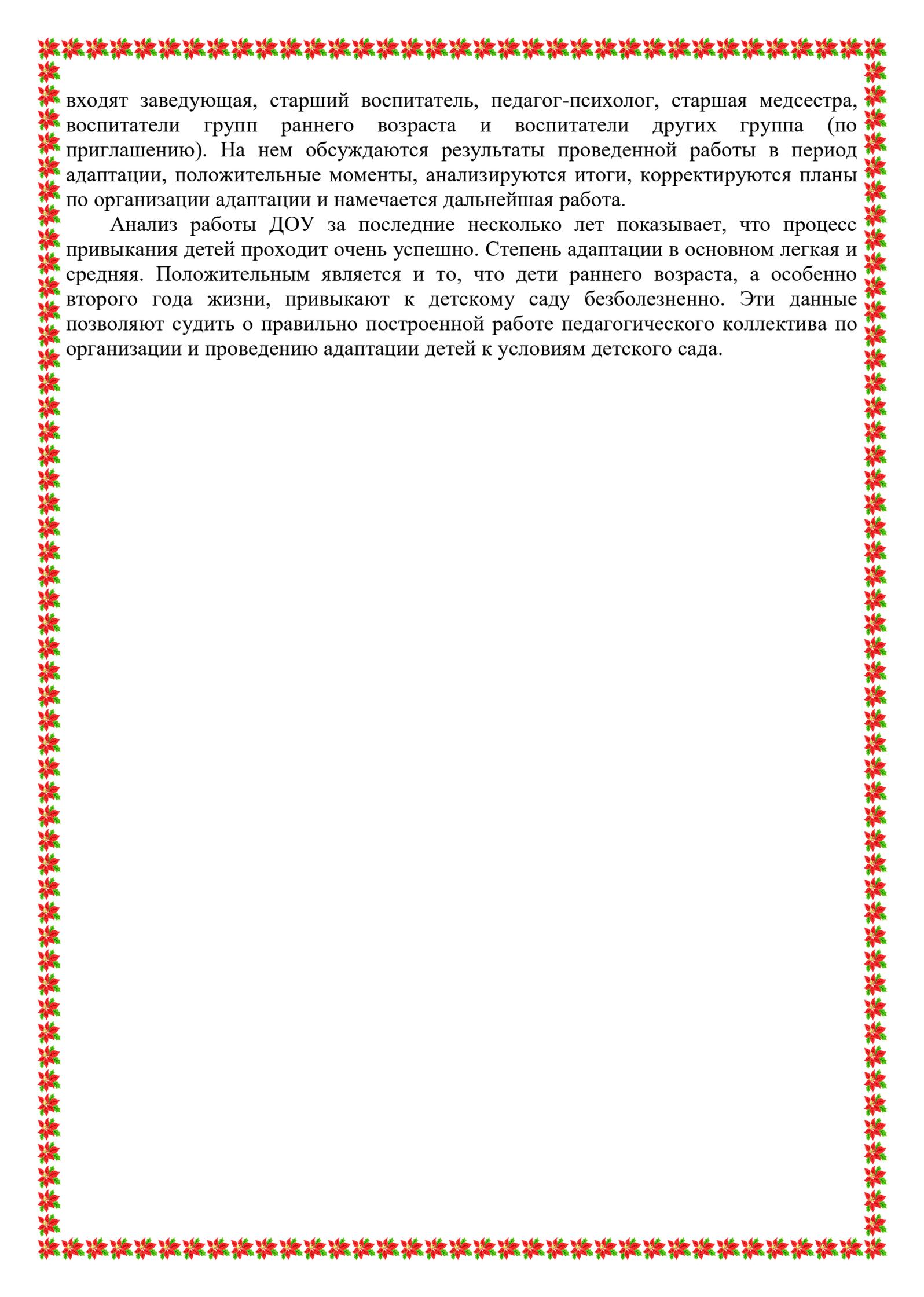
- создание для ребенка атмосферы безопасности и комфортной обстановки;
- понимание внутреннего мира ребенка и принятие его таким, какой он есть;
- предоставление ребенку большей свободы и самостоятельности.

При проведении занятий учитываем специфику работы с маленькими детьми: ребенок раннего возраста не способен самостоятельно заявить о своих проблемах, поэтому они часто проявляются косвенно, через отставание в развитии, капризность, агрессивность и т.д. Это обуславливает необходимость активности со стороны самого психолога по выявлению психологических проблем у детей, в т.ч. и в период адаптации.

Отсутствие у детей раннего возраста рефлексии, с одной стороны, облегчает, а с другой - усложняет диагностическую работу и постановку общей проблемы ребенка. Коррекционная работа, связанная с переживаниями ребенка, осуществляется по принципу "здесь и теперь" с акцентом на немедленном закреплении тех позитивных процессов, которые проявляются в ходе коррекционного процесса.

По окончании второго этапа работы проводится заключительная диагностика степени адаптации детей раннего возраста, а также сравнительный анализ показателей первичной и заключительной диагностик.

По окончании периода адаптации в дошкольном учреждении собирается медико - психолого - педагогический консилиум с расширенным составом. Туда



входят заведующая, старший воспитатель, педагог-психолог, старшая медсестра, воспитатели групп раннего возраста и воспитатели других групп (по приглашению). На нем обсуждаются результаты проведенной работы в период адаптации, положительные моменты, анализируются итоги, корректируются планы по организации адаптации и намечается дальнейшая работа.

Анализ работы ДОУ за последние несколько лет показывает, что процесс привыкания детей проходит очень успешно. Степень адаптации в основном легкая и средняя. Положительным является и то, что дети раннего возраста, а особенно второго года жизни, привыкают к детскому саду безболезненно. Эти данные позволяют судить о правильно построенной работе педагогического коллектива по организации и проведению адаптации детей к условиям детского сада.