



## Консультация для родителей на тему: «Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ»

*Подготовил:  
Черных Н.В. педагог-психолог  
МДОУ д/с № 11 г.Валуйки*

**Адаптация – это сложный процесс приспособления организма к новым условиям.**

Некоторые дети привыкают к детскому саду быстро, без каких-либо изменений в привычном поведении. Для многих детей приход в детский сад – это первый сильный стресс в их жизни; привыкание проходит бурно и более или менее продолжительно.

На основании этого можно выделить **3 вида адаптации:**

### **1) Тяжелая адаптация:**

- длится месяцами до полугода;
- ребенок часто болеет более 3 раз за период адаптации;
- отказывается ходить в детский сад;
- отказывается от еды;
- отказывается от общения со сверстниками и педагогами.

### **2) Средняя адаптация:**

- длится 2-3 месяца;
- ребенок часто болеет 2-3 раза за период адаптации;
- изменчивое настроение;
- не постоянный аппетит;
- частично присутствует общение со сверстниками и педагогами.

### **3) Легкая адаптация:**

- длится до 2 недель;
- ребенок почти не болеет;
- в детский сад приходит чаще с хорошим настроением;
- хорошо кушает;
- довольно легко вступает в контакт со сверстниками и педагогами.

Существуют **факторы, влияющие на длительность адаптации:**

- Первый из которых - это возраст. Психологами отмечено, что оптимальный возраст для начала посещения детского сада является возраст от 10 месяцев до 2 лет.

- Следующий фактор - здоровье. Ребенок при посещении детского сада должен быть здоров.

- Желательно, что бы ребенок был обучен гигиеническим навыкам соответствующим его возрасту.

- На длительность адаптации так же влияет стиль родительского воспитания, наиболее не желательными являются: гиперопека и попустительский стили\*.

- Следующий фактор – это сформированность предметно – игровой деятельности. Ребенок умеет занять себя игрой, с интересом вступает в организованную игру, знает назначение игрушки и т.д.

- Индивидуальные особенности. Сюда можно отнести – сосание сосок, бутылочки (но в тоже время резко убирать соски и бутылочки в период адаптации нельзя); укачивание во время сна; избирательность в еде; медлительность.

- Следующий фактор – это режим дня. Режим дня по возможности должен соответствовать режиму дня в детском саду, как по структуре дня, так и по времени, в том числе и в выходные дни.

- Опыт общения со сверстниками и взрослыми. Для того что бы у ребенка появилась возможность приобрести этот опыт постарайтесь до начала посещения детского сада ходить на игровые площадки, посещать театральные постановки, семейные праздники. Ребенок у которого отсутствовало общение со сверстниками и взрослыми либо же было мало, в детском саду как правило уединяется и прячется от коллектива.

Очень важно отметить, что в первый год после длительного отсутствия по болезни, либо другим причинам процесс адаптации проходит снова и снова.

В связи с этим хотелось бы порекомендовать родителям в первый год посещения не оставлять ребенка дома без уважительных причин.

### **Посещение детского сада нужно начинать постепенно:**

1-3 день – приводим к 9.00 утра (после того как все детки пришли, что бы ребенок не наблюдал чье-то тяжелое расставание с мамой), ребенок покушал дома, мама находится с ребенком 1ый час, затем мама уходит, но находится в зоне досягаемости. После 3 часов пребывания ребенка в группе его забирают.

4-5 день – ребенка можно оставить на дневной сон, сразу после того как ребенок проснется его забирают родители.

начиная с 6 дня – ребенка может пробовать оставлять на полный день.

Количество дней и часы пребывания ребенка в детском саду могут варьироваться в зависимости от того как ребенок адаптируется.

### **Расставание с близкими могут облегчить определенные техники:**

#### **«Техника эмоциональный якорь»**

- Выбрать человека, с которым у ребенка получается лучше расставаться;

- Обнимаем, разговариваем (все будет хорошо, у тебя все получится...);

- Дать ребенку с собой эмоциональный якорь (мешочек с мини игрушками, коробочка с карточками, сундучок с мелкими игрушками – то, что не жалко и то чем ребенок сможет поделиться; либо маленький альбом с фотографиями близких, совместно сделанный медальончик с фотографиями близких)

- Обязательно попрощаться, но соблюдать правило «золотой середины» (сказать куда уходите; когда вернетесь – использовать уточняющие фразы: «когда покушаешь», «когда поспишь», «когда погуляешь»...; уходите не разворачиваясь!)

### «Техника ритуал»

Определите для себя 3 повторяющихся действия, которые будете выполнять каждый день, например:

- целуете;
- говорите куда уходите, когда вернетесь;
- отдаете воспитателю.

### «Техника прощальное окошко»

Если в учреждении есть окно или место, через которое можно попрощаться на расстоянии – выйти помахать и улыбнуться☺

Исходя из всего выше сказанного, хочу обратиться к вам уважаемые родители с такой просьбой:

- Занимайтесь со своим ребёнком: т.е. учите его самостоятельно обслуживать себя - одеваться, раздеваться, есть, пользоваться горшком, но никак не памперсами.

- Придерживайтесь дома того же режима дня, что и в детском саду, хотя бы на момент привыкания ребёнка к дошкольному учреждению.

- Настраивайте ребёнка на детский сад только положительно, чтобы не было проблем при расставании с родителями по утрам.

- Общайтесь с ребёнком, не отмахивайтесь от его вопросов. Сами наталкивайте его на разговор с вами. Беседуйте с ним как можно чаще! Проявите заинтересованность в своём ребёнке! И у вашего ребёнка не будет проблем в речевом и умственном развитии.

- Планируйте своё время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

- В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребёнка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

- И последняя просьба: старайтесь, чтобы ваш ребёнок хоть немного ходил пешком, без санок, без маминых и папиных рук! Развивайте ножки ребёнка! Я прекрасно понимаю: вы торопитесь на работу, времени в обрез, НО всё-таки найдите компромиссное решение этой проблеме. Ведь выходя на прогулку, вашим детям тяжело ходить. Они и так закутаны с головы до ног, отсюда падения, спотыкания, плач, слёзы, истерики. И воспитателю тяжело, таких детей очень много, да и вашему ребёнку тоже. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребёнком, говорить приветливые слова фразы: я соскучилась по тебе; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребёнка как можно чаще.