

Алгоритм прохождения адаптации.

Первая неделя.

Ребёнок находится в детском саду вместе с мамой 3-4 часа (с 8.00 – 12.00).

Цель: Заложить основы доверительного отношения к посторонним взрослым, симпатии к воспитателю; способствовать эмоциональному восприятию сверстников; подробно познакомиться с расположением помещений в группе; вырабатывать привычку принимать пищу за общим столом, пользуясь помощью мамы, гулять под наблюдением мамы.

Вторая неделя.

Ребёнок находится в детском саду без мамы 2 часа (с 9.00 до 11.00), с мамой – 2 часа (с 8.00 до 9.00 и с 11.00 до 12.00).

Цель: Установить индивидуальный эмоциональный контакт с ребёнком; способствовать развитию игры рядом; побуждать к самостоятельным действиям; закреплять умение ориентироваться в помещениях группы, находить предметы личного пользования (с помощью взрослого или опираясь на индивидуальную картинку); формировать привычку принимать пищу за общим столом самостоятельно (под наблюдением мамы); поддерживать положительный эмоциональный настрой ребёнка на прогулке в отсутствие мамы.

Третья неделя.

Ребёнок находится в детском саду без мамы с 8.00 до 12.30.

Цель: Приучать ребёнка к самостоятельному приёму пищи; привлекать к совместным играм; учить слышать голос воспитателя, откликаться на его призыв, просьбу; формировать навыки самообслуживания, побуждать к выполнению гигиенических процедур с помощью взрослого.

Четвёртая неделя.

Ребёнок находится в детском саду в течении всего дня (с 8.00 до 16.00).

Цель: Обеспечить физический и психологический комфорт ребёнка в группе; развивать уверенность в своих возможностях, пробуждать активность, самостоятельность, инициативу; развивать чувство сопереживания, желание помочь вновь прибывшим детям; подготовить ребёнка к расширению круга общения – с другими сотрудниками детского сада, со старшими детьми; поощрять самостоятельность при выполнении гигиенических процедур.

Цели и задачи для взрослых:

1. Взрослые при помощи игр должны помогать малышу, совершенствовать координацию движений, научить его соизмерять свои физические возможности с обстоятельствами. Чем более развит ребёнок физически, чем он активнее и любознательнее, тем выше его интеллектуальный потенциал.
2. Развитие воображения через развитие функции замещения одного предмета другим.
3. Будьте готовы к кризису трёх лет, формирование «системы Я».
4. Начинать формировать первые «нравственные эмоции»: хорошо – плохо.
5. Формировать умение сопереживать, сочувствовать, тем самым, формируя эмоциональную отзывчивость.
6. Способствовать формированию позитивной самооценки ребёнка в процессе общения со взрослым.

Памятка родителям по сопровождению процесса адаптации ребёнка.

Как вести себя с ребёнком:

показать ребёнку его новый статус (он стал большим);

- не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;
- обратить внимание на положительный климат в семье;
- следует снизить нервно – психическую нагрузку;
- сообщить воспитателю, педагогу о личностных особенностях ребёнка, специфике режимных моментов;
- при выраженных невротических реакциях не посещать учреждение несколько дней.

Как нельзя вести себя с ребёнком:

- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребёнка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребёнка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребёнка за капризы.

Памятка родителям «Подготовка ребёнка к

посещению детского сада».

Уважаемые родители!

Скоро вам и вашему ребёнку предстоит начать новую жизнь. Чтобы малыш вступил в неё увереннее, был радостным и общительным, мы хотим предложить несколько рекомендаций.

1. Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребёнок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности общественного воспитания, и любые их колебания используют для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними.

2. расскажите ребёнку, что такое детский сад и почему вы хотите, чтобы он, как и другие дети, тоже его посещали. Содержание беседы зависит от возраста ребёнка. Например, беседа может быть такой: «Детский сад – это красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду маленькие столы и стулья, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Дети здесь едят, гуляют, играют.

Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, что тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя туда, а заберу тебя домой. Ты мне расскажешь, как у тебя прошел день, а я расскажу тебе, что у меня было интересного на работе. Многие папы и мамы хотели бы отправить в детский сад своего ребёнка. Тебе повезло, что ты будешь туда ходить. Но сначала нам надо подготовиться».

3. Проходя мимо детского сада, с радостной интонацией ребёнку, как ему повезло: осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, о том, что гордитесь своим малышом ведь его (её) приняли в детский сад.

4. Познакомьте ребёнка с режимом в детском саду. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будите его повторять, тем спокойнее ребёнок воспримет новые правила.

* Спрашивайте, куда он будет складывать свои вещи после прогулки, кто ему будет помогать раздеваться, что он будет делать после обеда. Такими вопросами вы сможете проверить, как ребёнок усвоил последовательность режимных моментов в дошкольном учреждении. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит так, как было обещано, то чувствуют себя увереннее.

* Максимально приблизьте домашний режим к распорядку жизни в детском саду.

5. Формируйте у ребёнка навыки самообслуживания и личной гигиены. Поговорите с ним о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью и как он может обратиться за помощью и как он это должен сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойти к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». И Виктория Николаевна нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Попробуйте проиграть все эти ситуации дома, например вы воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придётся говорить, просит пить.

6. Приготовьте вместе с ребёнком «радостную коробку». В течение лета складывайте в неё небольшие игрушки, лоскутки ткани, маленькие книжки с картинками, которые привлекательны для вашего малыша и обрадуют других детей. С игрушками в детский сад и веселее идти, и проще завязывать отношения со сверстниками.

7. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои.

8. Познакомьтесь с другими воспитателями и их детьми. В присутствии своего ребёнка называйте этих детей по имени. Говорите дома о новых знакомых – Лене, Саше, Антоше. Поощряйте обращения ребёнка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

9. Чем лучше ваши отношения с воспитателями, другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку к новым условиям.

10. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес сотрудников детского сада.

11. Разработайте вместе с малышом несложную систему знаков прощания, и он будет легче отпускать вас.

12. Помните, что на привыкание ребёнка в детском саду может потребоваться и не один месяц, рассчитывайте свои силы, возможности и планы.

13. Если через месяц ребёнок ещё не привык к детскому саду, и вы продолжаете испытывать потребность в контакте со специалистами – педагоги и педагог психолог ждут вас!

14. **БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ.**

Это грозное слово «режим»...

Какой режим дня принят в детских садах?

В стандартном государственном детском саду распорядок дня примерно таков:

7.00 – 8.30 – приём детей в группу

9.0 – завтрак, затем – прогулка, занятия

12.00 (или 12.30) – обед

13.00 – 15.00 – тихий час

15.30 – полдник, затем – игры, прогулка.

Закрываются детские сады, как правило, в 19.00, на практике же часам к шести вечера детишек обычно уже разбирают по домам.

Приведённый режим – общая схема, в которую каждый из садиков может вносить некоторые вариации. Но, тем не менее, начиная подготовку малыша к походу в детский сад, вы вполне можете ориентироваться именно на этот распорядок дня. И если до сих пор режим вашего ребёнка существенно отличался от указанного (например, он ложился спать очень поздно и спал до десяти – одиннадцати часов утра), вам, конечно, нужно привести режим в соответствие с «нормативами».

Это обязательно надо сделать до того. Как ребёнок пойдёт в детский сад. Урегулирование режима – не из тех дел, которые можно пускать на самотёк, рассчитывая, что всё наладится само собой. Нередко трудности в адаптации к садику бывают вызваны именно тем, что ребёнку никак не удаётся привыкнуть к новому распорядку дня.

Постепенно подстраивайте домашний режим под режим детского сада (даже в выходные дни). Режим структурирует всю жизнь ребёнка и является для него гарантом предсказуемости жизни, а значит – гарантом безопасности. Жизнь ребёнка течёт от одного режимного момента до другого. Ведь ясно, что приблизительно будет в ближайшие несколько часов, а значит, бояться неизвестности не надо.

При этом контроль и организация режима целиком зависят не от ребёнка, а от других людей. Режим – одно из ярких проявлений абсолютной власти взрослых в жизни ребёнка. Эта власть утверждается в сознании ребёнка, начиная с первого дня появления на свет. Весь небольшой жизненный опыт показывает малышу, что протестовать бессмысленно и даже небезопасно (накажут). Если ребёнок не подготовлен к режиму детского сада, для него это очень тяжелая ситуация. Внутренне он лишен возможности протестовать (привычка, привитая дома) против непривычного для него положения вещей. Более того, этот протест не принесёт результатов, а только вызовет раздражение окружающих.

Пробуждение, утренний туалет, завтрак, прогулка, обед, сон, полдник, занятия, прогулка, ужин, вечерний туалет, сон. Эти режимные моменты являются для всех детей более – менее одинаковыми. Они лежат в основе здорового развития ребёнка.

Смена режима должна быть постепенной. На перестройку каждого режимного момента

может уходить от нескольких дней до нескольких месяцев. Легкость перехода зависит от биологических ритмов ребёнка и дополнительной психологической значимости для него того или иного момента.

Регулируем ночной сон.

Основой режима является время сна (количество часов в их отношении ко времени суток).

Если ваш ребёнок «сова», уделите этому обстоятельству особое внимание. Попробуйте смещать время сна на 10 -15 минут каждую неделю.

Отталкиваясь при этом следует от времени утреннего подъёма. Ни в коем случае нельзя жертвовать драгоценным временем сна в пользу, каких – нужд. Количество часов в сутки не должно меняться.

Для мягкого перехода к более раннему укладыванию за 1,5 – 2 часа перед сном сделайте режим более дробным и фиксированным. На каждый режимный момент отведите не более 20 минут. Например, ужин, игра, «Спокойной ночи, малыши!», вечерний туалет и купание, чтение или беседа (общая продолжительность: 1 час 40 минут). Такая дробность способствует более мягкому развитию психики ребёнка. Если какое – то событие все-таки вызовет слишком интенсивные эмоции (например, игра), то скорый переход к следующему режимному действию позволит уравновесить состояние.

Если ребёнок не спит днём.

Возможны два варианта помощи ребёнку в приспособлении к режиму детского сада, который предполагает обязательный дневной сон.

Первый – перераспределить время ночного сна и часть перенести в дневной сон.

Второй – приучить ребенка в часы дневного сна к максимально спокойной деятельности, не требующей присутствия других людей.

В первом случае в течение нескольких дней попробуйте укладывать ребёнка вечером на 15 минут позже, а будить на следующее утро на 15 – 20 минут раньше. При этом, когда будите, проговаривайте, что у малыша будет возможность поспать днём. Обязательно придумайте объяснение, зачем вам надо так рано его будить. Начните день энергично, чтобы ранний подъём был оправдан.

За час до запланированного дневного сна сделайте режим более дробным и фиксированным. Если ребёнок отказывается спать, уложите его в кровать и почитайте знакомую книжку. Всё время, отведённое на дневной сон (сначала около часа), постарайтесь

удерживать его в постели, занимая чтением или спокойными играми.

Вечером, укладывая ребёнка, посмотрите на его самочувствие. Если он перевозбуждён, укладывайте без задержек. Если же спокойный или сонный – повторите вчерашнюю пятнадцатиминутную задержку. Утром снова разбудите пораньше и повторите вчерашний эксперимент с укладыванием на дневной сон. В течение недели станет понятно, готов ли ребёнок принять новые условия жизни. Если нет, сосредоточьте своё внимание на том, чтобы помочь ему получать удовольствие от «тихого часа», не засыпая.

Сама обстановка «тихого часа» не предполагает активности. Вокруг спят дети. Воспитательница или молчит, или говорит коротко и едва слышно. Всё способствует переходу в спокойное состояние.

Создайте ребёнку дома в эти же часы похожую атмосферу. Что окружает ребёнка в это время? На чём он может сосредоточить своё внимание? На себе или на вещах, находящихся в его поле зрения. Детям очень нравятся мелкие узоры, детали, на которых они могут сосредоточить своё внимание. Пусть постельное бельё будет с мелким и замысловатым узором, а рядом лежит одна или несколько любимых игрушек.

Задача взрослого: научить ребёнка так замедлять свои психические процессы, чтобы необходимость во внешней активности была минимальной.

Основная проблема при засыпании – избыток активности, эмоционального напряжения. В этом случае фокус внимания смещается в область мысли, фантазии, планирования деятельности. Если сконцентрироваться на теле, релаксация и сон придут сами. Взрослый человек делает это сознательно. Малышу такая саморегуляция не по силам, но ему можно привить определённые полезные привычки.

Подготовка к режиму кормления в детском саду.

Здесь основное различие может быть во времени, которое отводится на кормление в

домашних условиях и в условиях детского сада. Дома процесс принятия пищи может занимать достаточно длительное время (например, 1 час), а в детском саду 20 – 30 минут. В случае, если дети не успевают поесть в детском саду, они просто остаются голодными. Через какое-то непродолжительное время начинают просить есть, капризничают, передают своё настроение другим детям.

Попробуйте постепенно сокращать время кормления. Недополучив калорий за обедом, ребёнок, вероятно, с большим удовольствием ест полдник. Очень важно не позволять малышу кусочничать между приёмами пищи, привычка кусочничать может стать для ребёнка большой проблемой в детском саду. Проговаривайте весь процесс приёма пищи для ребёнка, чтобы малыш знал, что зачем вы делаете.

Например, используете следующие фразы, которые помогут малышу сосредоточиться на приёме пищи:

- Через несколько минут ты закончишь, есть первое.
- У тебя будет 15 минут для того, чтобы скушать второе.
- Если ты будешь отвлекаться, то не успеешь плотно покушать.
- Кушай аккуратно, если надо – используй салфетку и полотенце.
- Времени на игру с едой у тебя нет. Или ты играешь с едой и остаёшься голодным, или кушаешь и выходишь из – за стола сытым. Это твой выбор.

Понятно, что ребёнок, особенно маленький, не сразу поймёт, о чём ему вы говорите. В тоже время повторяющиеся спокойным тоном правила поведения за столом и твёрдость в их соблюдении взрослым в итоге будут приняты ребёнком.

Описанные режимные моменты являются, как правило, самыми сложными и длительными по перестройке. Время прогулок, занятий, игр не требует такого внимательного отношения в том, что касается соотношения с режимом детского сада. Безусловно, важно ориентироваться на особенности вашего ребёнка, определяя значимость каждого режимного момента именно для него.

«Чем семья может помочь ребёнку, в период адаптации к ДОУ?».

Первые недели посещения ребёнка детского сада становятся настоящим испытанием не

только для ребенка и мамы, но и для всей семьи. Возможно, до этого момента другим членам семьи удавалось держаться в стороне, но теперь ситуация неизбежно начинает меняться.

Какие шаги может предпринять семья, чтобы снизить напряжение адаптации для ребёнка и сохранить добрые отношения?

1. *Соблюдайте охранительный режим в первые недели адаптации.*

«Охранять» режим будет душевное спокойствие и физическое здоровье. Первое условие для создания такого режима в семье – отказ от нововведений до окончания острого периода адаптации. Сократите количество визитов других людей в свой дом и сами по возможности воздержитесь от походов в гости. Это важно не только с точки зрения уменьшения нагрузки на нервную систему, но и для того, чтобы не перегружать иммунную систему ребенка. Кроме того, если вам не придётся одновременно решать вопросы по ремонту квартиры, устройству приехавших родственников, покупке машины или продаже гаража, у вас останется гораздо больше времени и сил на то, чтобы помочь ребёнку быстрее освоиться в детском саду.

Если какие – то дела отложить невозможно, определите время, когда вы будете заниматься каждым неотложным делом. Постарайтесь «грамотно» распределять время и дела. Например: с утра до работы вы помогаете ребёнку пережить поход в детский сад, а после ухода ребёнка занимаетесь только рабочими вопросами, мысленно оставляя все другие дела до лучших времён. Заканчивая с одним вопросом (или оставляя его на время), отодвигайте его, «прощайтесь» с ним. На первых порах можно даже мысленно проговаривать: «Пока, дело!» Это кажется смешным, но работает.

2. *Найдите возможности для отдыха.*

Всем членам семьи когда – то потребуется время для отдыха. Ребёнок отдохнёт от сада и от мамы, если пару часов сможет провести в парке, зоопарке или дома за рисованием и играми. Большое значение имеет возможность общаться с родственниками. Важно понимать, что ребёнок в течении недели гораздо меньше времени, чем привык, видит родителей и других членов семьи. Выходные - хорошая возможность пообщаться. Совместная прогулка, а потом семейный обед – это возможность для приятного общения.

Для того пройти период адаптации легче, кроме организации отдыха и охранительного режима, необходимо время от времени обсуждать насущные вопросы.

3. *Обсуждайте друг с другом происходящее.*

Во время семейных посиделок можно поделиться друг с другом событиями прошедшего дня и своими переживаниями. Важное условие – *слушать друг друга без осуждения и комментариев*. Пусть ребёнок на возможном для него уровне расскажет о том, что интересного происходило в саду в течение дня. *Нет необходимости хвалить малыша или ругать, что бы ни происходило*. Это просто способ разделить чувства друг друга. Когда ребёнка слушают с уважением и признают его переживания, это помогает обрести уверенность. Взрослым тоже очень важно поделиться с близкими и получить от них необходимое внимание.

Немаловажная деталь: вполне возможно, что мама захочет поделиться и негативными впечатлениями по поводу детского сада и установленных в нем порядков. Такими переживаниями лучше делиться с другими членами семьи не при ребёнке. Во время совместного обсуждения лучше сосредоточиться на интересных или приятных моментах, на достижениях ребёнка (например, сегодня он плакал при расставании на 10 минут меньше, чем вчера).

4. *Выражайте свои чувства!*

Если всё время подавлять свои чувства, никогда не показывайте своего недовольства, гнева, обиды и раздражения, энергия, не имеющая выхода, начнёт распределяться внутри организма.

Примерная схема возникновения болезни под влиянием психических переживаний такова: человек испытывает определённую эмоцию, например ребёнок злиться на маму, что та не удовлетворила какую – то его просьбу или каприз, при этом, если он выражает злость в плаче, крике, других действиях, с его организмом не происходит ничего плохого. Но если в семье не принято выражать открыто свои эмоции, прямо или косвенно транслируется: «На маму злиться нельзя!», то, что делать со своим гневом ребёнку? Ему остаётся сорвать злость на ком - то более слабом, зависимо от него («Не мучай кошку!», «Не отнимай у малышей игрушки!») или обратить эту злость на самого себя – и здесь велика вероятность возникновения так называемой психосоматической болезни.

Обычно страдает самое слабое место в организме ребёнка: если у малыша проблемы с

желудком, то возникают болезни, связанные с пищеварением, - обращённая на себя злость «разъедает» изнутри, способствуя возникновению язвы. Если у ребёнка проблемы с органами дыхания, то «атмосфера собственной злости», в которую он попадает, способствует возникновению различных простудных заболеваний, а также гайморитов, бронхитов и т.п. разумеется, не всякий бронхит – следствие выраженной злости. И конечно, болезнь не возникает после одной – двух ситуаций подавления негативных эмоций. Но если подавление происходит постоянно, разрушительная энергия периодически направляется на один и тот же участок тела, возникают мышечные спазмы, а потом и изменения на уровне клеток.

Выход из этой неприятной ситуации на начальных этапах, пока болезнь не проявилась и не перешла в хроническую форму, - позволить ребёнку выразить свои чувства. Важно научить малыша делать это социально приемлемыми способами, а маме важно научиться принимать эти чувства, не впадая в панику и не обижаясь.

**«Критерии адаптации, разработанные Институтом
педиатрии»**

Легкая степень адаптации

К двадцатому дню пребывания в ДООУ нормализуется сон, ребенок нормально ест. Настроение бодрое, заинтересованное в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение двух недель при участии взрослого. Речь затормаживается, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Заболеваемость не более одного раза, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес без изменений. Признаки невротических реакций и изменения в деятельности вегетативной нервной системы отсутствуют.

Средняя степень адаптации

Нарушения в общем состоянии выражены ярче и дольше. Сон восстанавливается через 20 - 40 дней, качество сна тоже страдает. Аппетит восстанавливается через 20 - 40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость в течение дня. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30 дню пребывания в ДООУ. Отношение к близким эмоционально- возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. В игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная. Отношение к взрослым избирательное. Заболеваемость до двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношениях со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез) в течение 1,5-2 недель.

Тяжелая степень адаптации

Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами; аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, бесконтрольный стул. Настроение безучастное, малыш много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60 дню пребывания в ДОО. Отношение к близким - эмоционально-возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям - избегает, сторонится детей или проявляет агрессию. Отказ от участия в деятельности. Речь не пользуется или имеет место задержка речевого развития на 2-3 периода. Игра ситуативная, кратковременная.

Тяжелая степень адаптации может проявляться в двух вариантах:

1) нервно-психическое развитие отстает на 1 - 2 квартала, респираторные заболевания более трех раз, сроком более 10 дней, ребенок не растет и не прибавляет в весе в течение 1 - 2 кварталов.

2) дети старше трех лет, часто болеющие, из семей с гиперопекой со стороны взрослых, заласканные, занимающие центральное место в семье. Поведенческие реакции нормализуются к 3 -4 месяцу пребывания в ДОО, нервно-психическое развитие отстает на 2 - 3 квартала (от исходного), замедляется рост и прибавка в весе.

Невротические реакции: рвота, пристрастие к личным вещам, наличие страхов, неуправляемое поведение, стремление спрятаться от взрослых, истерические реакции, тремор подбородка, пальчиков.

Адаптация

Живя в семье в определённых, сравнительно устойчивых условиях, ребёнок постепенно приспособливается к условиям окружающей среды. Между организмом и этой средой устанавливаются правильные взаимоотношения, происходит адаптация организма к окружающим влияниям. Организм ребёнка постепенно приспособливается к определённой

температуре помещения, к окружающему микроклимату, к характеру пищи и т.д. Под влиянием систематических воздействий со стороны окружающих ребёнка взрослых, у него образуются различные привычки: он привыкает к режиму, способу кормления, укладывания, у него формируются определённые взаимоотношения с родителями, привязанность к ним.

В случае, если установленный в семье порядок почему-либо изменяется, обычно поведение ребёнка временно нарушается. Эти нарушения уравновешенного поведения объясняются тем, что малышу трудно приспособиться к возникшим изменениям, у него не могут быстро затормозиться старые связи, а вместо них также сформироваться новые. Недостаточно развиты у ребёнка адаптационные механизмы, в частности слабые тормозные процессы и относительно мала подвижность нервных процессов. Однако, мозг ребёнка очень пластичен, и если эти изменения условий жизни происходят не так часто и не очень резко нарушают привычный образ жизни, то у ребёнка, при правильном воспитательном подходе быстро восстанавливается уравновешенное поведение и не остаётся каких-либо отрицательных последствий, т. е. ребёнок адаптируется к новым условиям своей жизни. Анализ поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении показывает, что этот процесс приспособления, т.е. адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро. У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния. К таким нарушениям относят:

- нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание)
- нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый)
- меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

- повышение температуры тела
- изменения характера стула
- нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, его речь затормаживается и др.)

Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении зависят от индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста ведут себя по-разному: одни в первый день плачут, отказываются, есть, спать, на каждое предложение взрослого отвечают бурным протестом, но уже на другой день с интересом следят за игрой детей, хорошо едят и спокойно

ложатся спать, другие, наоборот, в первый день внешне спокойны, несколько заторможены, без возражений выполняют требования воспитателей, а на другой день с плачем расстаются с матерью, плохо едят в последующие дни, не принимают участия в игре, и начинают хорошо себя чувствовать только через 6-8 дней или даже позже. По всем этим признакам выделяются определённые группы, к которым принадлежит ребёнок по характеру поведения при поступлении в детское учреждение. В зависимости от того, к какой адаптационной группе принадлежит ребёнок, будет строиться работа с ним. Очень часто встречаются ситуации, когда ребёнка нельзя однозначно определить в ту или иную адаптационную группу. Т.е. модель его поведения находится не "стыке" двух групп, т. е. является пограничной. Своеобразный переход из одной адаптационной группы в другую показывает динамику развития процесса привыкания ребёнка к условиям детского учреждения. Далее приведена таблица, в которой представлены **3 адаптационные группы**, о которых говорилось выше.

Ниже приведена информация, следуя которой родители и воспитатели сделают адаптационный период более лёгким и безболезненным. **Итак, что должны знать и уметь родители:**

1. Чем чаще ребёнок будет общаться со взрослыми, детьми в квартире, во дворе, на игровой площадке, около дома т.е. в различной обстановке, тем быстрее и увереннее он сможет перенести приобретённые умения и навыки в обстановку детского сада.
2. Неформальное посещение детского сада. Т.е. прогулки по территории и сопроводительный рассказ о садике, причём рассказ должен быть очень красочный и, несомненно, позитивный. Старайтесь в своём рассказе показать ребёнку, как весело и хорошо другим детям в детском саду.
3. Т.к каждый поступивший ребёнок требует к себе внимательного индивидуального подхода, то принимать детей следует постепенно, по 2-3 человека, с небольшими перерывами (2-3 дня).
4. В первые дни ребёнок должен пребывать в группе не более 2-3 часов.
5. Для первых посещений рекомендуются часы, отведённые для прогулок, игр. Это позволяет быстрее определить группу поведения ребёнка, наметить правильный подход и снять эмоциональное напряжение от первых контактов.
6. Установление эмоционального контакта ребёнка и воспитателя должно осуществляться в привычной обстановке в присутствии близкого человека. В первый день кратковременное знакомство с воспитателем, направленное на формирование интереса к детскому саду, на установление контакта между ребёнком и воспитателем в новой ситуации.

7. Очень полезны экскурсии по группе, в которых участвует воспитатель, родители и ребёнок.

8. Отрицательное влияние на течение адаптации, а также на поведение детей при поступлении в детское учреждение оказывает отсутствие единства системы воспитания в семье и в детском учреждении.

НЕОБХОДИМО:

- до приёма выяснить режим, применяемый в семье, индивидуальные особенности поступающего ребёнка (анкета).
- в первые дни не нарушать, имеющиеся у ребёнка привычки, нужно постепенно менять режим и приучать ребёнка к новому укладу жизни.
- приблизить домашние условия к особенностям д/с: внести элементы режима, упражнять ребёнка в самостоятельности, чтобы он мог сам себя обслуживать и т.п.

Возвращаясь к вышеуказанной таблице, хочу заметить, что в зависимости от уровня навыков общения ребёнка, контакт, устанавливаемый с семьёй, должен быть дифференцирован, т.е. в соответствии с группой адаптации ребёнка должны быть определены объём и содержание работы с семьёй. Так, по отношению к детям первой группы, нуждающимся в тесном контакте с близкими людьми, работа с семьёй должна быть более глубокой и объёмной, предусматривать тесный контакт членов семьи с воспитателями и психологом дошкольного учреждения.

Сразу хочу заметить, что не все мгновенно увидят плоды своих трудов, адаптация некоторых детей может протекать от 20 дней до 2-3 месяцев. Особенно, если ребёнок заболел, в процессе адаптации. Иногда, после выздоровления, ребёнку приходится привыкать заново. Но, хочу Вас заверить, что это не показатель. Не следует беспокоиться, глядя на ребёнка подруги, который с первых дней вошёл в новую среду без особых осложнений. Повторюсь, что все дети разные, каждый индивидуальность, к каждому нужен свой подход. Я думаю, что с Вашей помощью мы найдём ключик к каждому ребёнку. Богатый опыт и знания воспитателей, Ваша любовь и забота, иными словами согласованная работа с семьёй, опирающаяся на знания возрастных и индивидуальных особенностей, потребностей ребёнка и необходимых условий воспитания ребёнка до поступления в детский сад, позволит решить проблему адаптации на должном уровне.

При лёгкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца, у дошкольников – за 10 – 15 дней. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объём съедаемой ребёнком пищи достигает возрастной нормы, сон

налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается,

Адаптация малышей в детском саду.

Родители приняли решение: ребёнка нужно отдать в детский сад. Этому решению предшествовали часы тревог и раздумий, переживаний и сомнений. Как малыш адаптируется к новым условиям? Не будет ли плакать? Какие люди там работают? Как его встретят? А если...? А вдруг...?

Конечно, тревожиться есть о чём. А потому малыша нужно готовить к детскому саду заранее. В чём же конкретно должна заключаться подготовка малыша к детскому саду? И что нужно сделать, чтобы его адаптация прошла относительно безболезненно?

Живя в семье, ребёнок привыкает к определённым условиям. Когда он приходит в детский сад, многое в его жизни меняется: режим дня, характер питания, температура помещения, воспитательные приёмы, характер общения и т.п. Ребёнок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, потому что он оторван от знакомой обстановки, родных лиц, привычного общения, а к этому добавляется и физиологический стресс, вызванный сменой привычного режима дня.

Поэтому **первый этап** подготовки малышей в детский сад начинается со сбора

информации о потенциальных воспитанниках (беседа с родителями, данные из детской консультации). В мае родителей приглашают на день открытых дверей, потом начинается своя работа «Школа молодой матери». Здесь решаются многие проблемы, связанные с поступлением малыша в детский сад: родители могут детально ознакомиться с организацией жизни детей в детском саду, режимом питания, режимом дня, с образовательной программой, с воспитанием у детей культурно-гигиенических навыков самообслуживания, с особенностями адаптационного периода, показателями адаптации.

Второй этап подготовки ребёнка к жизни в организованном детском коллективе заключается в максимальном сближении его режима дня в семье с режимом детского сада. Малыша постепенно приучают к системе требований дошкольного учреждения. Мамы вместе с детьми могут прийти в детский сад во время прогулки и побыть, дать возможность поиграть своему ребёнку вместе со всеми. В это время у ребёнка формируются положительные ассоциации, связанные с детским садом, а родители могут увидеть возможности самых маленьких при воспитании их в организованном коллективе.

На этом этапе обговариваются сроки поступления ребёнка в сад, оформляется «Родительский договор». В это же время родители готовят необходимые для детского сада одежду, обувь, принадлежности необходимые для повседневной жизни в детском саду.

Очень важно в этот период чаще бывать с малышом в «обществе», чтобы он привыкал видеть вокруг себя незнакомые лица, попадал в другую среду. Но основное внимание родители должны уделить здоровью ребёнка. Из всех факторов, влияющих на характер адаптации новичка к условиям детского сада, этот самый важный. Ослабленные дети привыкают к режиму детского сада значительно хуже.

Вновь поступающих детей принимают по графику, согласованному с родителями, не более 1-2 детей в неделю. Первые дни ребёнок бывает в группе 2-3 часа, возможно вместе с мамой, для того, чтобы ребёнок чувствовал себя спокойнее, но при этом мама не занимается своим ребёнком, т.е. она рядом, а не вместе. Постепенно малыш начинает отходить от матери всё дальше, а подружившись со сверстниками и воспитателем, «забывает» о ней.

Важно, чтобы по возможности в сад ребёнка приводил кто-то один, будь это мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкает расставаться с ними. Замечено, что от одного родителя ребёнок уходит спокойно, а с другим никак не может расстаться.

В период адаптации устанавливается индивидуальный режим для каждого поступающего, постепенно он привыкает к общему режиму. Ребёнок и его родители должны придерживаться его, а для обязательности обговорить этот момент в «Родительском договоре».

Вы, конечно же, замечали не раз, что новенькие не сводят глаз с входной двери, тянут за руку и ведут в приёмную, надеясь увидеть там маму. Перед ребёнком как бы закрывается его родной мир, в котором он чувствовал себя уверенно и защищено. Нужно продемонстрировать малышу достоинства его нового мира, убедить, что он гораздо шире и интереснее. Поэтому уже в первые дни не мешает показать ему дошкольное учреждение. Во время таких «экскурсий» сотрудникам рекомендуется вступать в дружеский контакт с ребёнком. Ребёнок должен чувствовать, что его здесь любят.

Взрослым следует ласкать ребёнка, особенно во время укладывания: гладить ему ручки, ножки, спинку. Хороший эффект для засыпания даёт нежное поглаживание головки ребёнка, при этом рука должна касаться лишь волос ребёнка.

Установлено, что в психологической напряжённости, стрессовой ситуации помогает переключение на пищевую реакцию. Плачущий ребёнок засовывает пальцы в рот. Он инстинктивно защищает себя от чрезмерного эмоционального напряжения. Так же переключение затормаживает ранее возникшие отрицательные эмоции. Нужно чаще предлагать ребёнку попить. Попив воды, он успокаивается. Вода должна всегда находиться в одном месте, чтобы ребёнок мог показать, что хочет пить. (Можно предложить ребёнку печенье или баранку: пусть погрызёт). В адаптационный период ребёнка ни в коем случае не

следует отучать от соски. Сосательные движения отвлекают его от переживаний.

Затормаживают отрицательные эмоции монотонные движения руками или сжимание кистей рук. Поэтому есть смысл предложить ребёнку нанизывать на шнур крупные пластмассовые шарики, колёсики от пирамидок, соединить детали крупного конструктора, играть резиновыми игрушками-пищалками. Хороший эффект дают игры с водой: пусть ребёнок переливает воду из баночки в баночку, это очень успокаивает.

Неплохо, если в группе будет периодически звучать музыка – негромкая, спокойная.

Лучшее лекарство от стресса – смех. Существует даже термин «смехотерапия». Нужно создавать такие ситуации, чтобы ребёнок больше смеялся (вносить в группу игрушки-забавы, приглашаются старшие дети в костюмах героев сказок).

Во время адаптационного периода нужно учитывать все индивидуальные привычки ребёнка, в том числе и вредные, и ни в коем случае не перевоспитывать его. Необходимо принять ребёнка таким, каков он есть, не высказывая неудовольствия от неадекватного поведения, отсутствия самостоятельности и прочее. Хорошо, если родители принесут ребёнку его любимую игрушку, с которой он привык засыпать. И ещё одно непреложное правило – не осуждать опыт ребёнка, никогда не жаловаться на него родителям.

Воспитателю следует постоянно помнить, что с поступлением в детский сад все проблемы ребёнка становятся лично ваши, педагога, профессиональными проблемами!

Первое время новичок недоверчиво относится к воспитателю, который ещё не успел стать для него близким человеком. Поэтому утренний осмотр проводит сама мама – измеряет температуру, показывает чистоту кожных покровов.

Рекомендации по подготовке ребёнка к посещению детского сада.

1. Убедитесь в собственной уверенности в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребёнок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания, и любые их колебания использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

2. Расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он пошёл в детский сад.

(«Детский сад – это такой красивый дом,, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду всё приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафычки, много интересных игрушек. Ты всё это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети едят, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошёл в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у

меня интересного на работе. Многие мамы и папы хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло и нам нужно подготовиться к этому: купить все необходимые вещи, выучить имена воспитателей и выучить правила жизни детского сада.

3. Проходя мимо детского сада, радостно напоминайте ребёнку, как ему повезло – он будет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребёнком, ведь его приняли в детский сад.

4. Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок, когда пойдёт в сад. Спрашивайте у него: что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда? Такими вопросами вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребёнок запомнил последовательность событий. Детей пугает неизвестность, но, когда они видят, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, они чувствуют себя увереннее.

5. Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сможет сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Не создавайте у ребёнка иллюзий, что всё будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придётся подождать своей очереди. Скажите малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей – тебе придётся немного подождать».

Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребёнком дома.

6. Приготовьте вместе с ребёнком «радостную коробку», положив туда, например, небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребёнка и уж точно обрадуют других детей. Идя в детский сад, ребёнок может взять одну из игрушек: с игрушкой веселее идти и проще завязывать отношения с другими детьми.

7. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

8. Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребёнка по именам. Спрашивайте дома своего ребёнка о Лене, Серёже, Саше. Поощряйте обращение вашего ребёнка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

9. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку.

10. Будьте снисходительны и терпимы к другим родителям. Идеальных людей нет, но прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

11. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.

12. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребёнка, говорите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь, и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя всё получится».

13. Разработайте вместе с детьми несложную систему прощальных знаков внимания, и малышу будет проще отпускать вас.

14. Помните, что на привыкание к детскому саду ребёнку может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего ребёнка.

15. Если через месяц ваш ребёнок ещё не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те, о которых вы забыли.

16. Если вы продолжаете испытывать потребность в контакте со специалистами, педагоги и психолог детского сада ждут вас.