

## Рекомендации педагога-психолога

### по адаптации ребенка к ДОУ.

Уважаемые родители, Вам хочется, чтобы ваш ребенок адаптировался к саду быстрее и легче чем он должен адаптироваться по прогнозу. Для этого необходимо знать, как подготовить ребенка к поступлению в сад, как надо вести родителям с ребенком, когда он впервые начал посещать ДОУ. Как надо вести себя родителям в этот сложный период.

#### **КАК НАДО родителям готовить ребёнка к поступлению в ДОУ:**

- ◆ Тренировать, буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов у ребенка и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.
- ◆ Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с ДОУ.
- ◆ Заранее узнать у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребенка по прогностическим критериям и своевременно принять меры при неудовлетворительном прогнозе.
- ◆ Как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.
- ◆ Отправить ребенка в ДОУ лишь при условии, что он здоров.
- ◆ Не отправлять ребенка в детский сад в разгаре кризисе трех лет.
- ◆ Заранее узнать все новые моменты в режиме дня ДОУ и ввести их в режим дня ребенка дома.
- ◆ Повысит роль закаливающих мероприятий.
- ◆ Оформит в детский сад по мету жительства.
- ◆ Как можно раньше познакомит малыша с детьми в ДОУ и воспитателями в группах, куда он в скором времени пойдет.
- ◆ Стараться отдать его в группу сада, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.
- ◆ Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в ДОУ.
- ◆ Раскрыть ребенку «секреты» возможных навыков общения с детьми или взрослыми людьми
- ◆ Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- ◆ Не угрожать ребенку ДОУ как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
- ◆ Чтобы ваш ребенок был, как надо подготовлен к ДОУ, прослушать цикл лекции в детской поликлинике по адаптации детей к ДОУ.
- ◆ Готовить вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дать понять ему, что это неизбежно только потому, что он уже большой.
- ◆ Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в ДОУ.
- ◆ Планировать свой отпуск, чтобы в первый месяц посещения ребенка нового организованного коллектива у Вас была бы возможность оставлять его там, на целый день.
- ◆ Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как и прежде дорог и любим.
- ◆ Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он вырос до сада и стал таким большим.

#### **КАК НАДО родителям вести себя с ребенком, когда он впервые начал посещать ДОУ.**

- ◆ Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
- ◆ Создать спокойный бесконфликтный климат для него в семье.
- ◆ Щадить его ослабленную нервную систему. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему.
- ◆ На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- ◆ Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

- ◆ Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- ◆ Создать в выходные дни дома для него режим такой же, как в ДОУ.
- ◆ Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за капризы.
- ◆ При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу.
- ◆ При выражении невротических реакций оставить малыша на несколько дней дома и выполнить все предписания врача.

### **КАК НЕ НАДО вести себя родителям с ребенком, когда он впервые начал посещать ДОУ**

- ◆ В присутствии ребенка плохо говорит о ДОУ.
- ◆ «Наказывать» ребенка ДОУ и поздно забирать домой.
- ◆ Мешать его контактам с детьми в группе.
- ◆ Не уменьшать, а увеличивать нагрузку на нервную систему. Водить ребенка в многолюдные и шумные места.
- ◆ Все время кутать, одевать не по сезону.
- ◆ Конфликтовать с ним дома.
- ◆ Наказывать за капризы.
- ◆ В выходные дни резко изменять режим дня ребенка.
- ◆ Все время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с ДОУ.
- ◆ Не обращать внимания на отклонения в обычном поведении ребенка.
- ◆ Не выполнять все предписания врача.

### **Первые признаки того, что ребенок адаптировался:**

- **хороший аппетит,**
- **спокойный сон,**
- **охотное общение с другими детьми,**
- **адекватная реакция на любое предложение воспитателя,**
- **нормальное эмоциональное состояние.**

Желаем Вам и Вашим малышам прекрасного настроения

и хорошего здоровья!!!

Консультация педагога-психолога

«Рекомендации педагога-психолога».

## Адаптация

Это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от:

- \*психофизиологических и личностных особенностей ребенка;

- \*от сложившихся семейных отношений;

- \*от условий пребывания в дошкольном учреждении.

Т.е., как Вы уже поняли, каждый ребенок привыкает по-своему.

Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

**Во-первых**, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

**Во-вторых**, нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери (подробно о привязанности мы уже говорили ранее), и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

**В третьих**, дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней. Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко - у них нет сформированной привязанности к матери. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем более он будет коллективистски настроен в дальнейшем. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его

эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания.

**Таким образом,** чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация.

К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка. Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту.

По наблюдениям психологов **средний срок адаптации в норме** составляет:

В яслях - 7-10 дней

В детском саду в 3 года - 2-3 недели

В старшем дошкольном возрасте - 1 месяц

Конечно, **каждый ребенок по-разному реагирует** на новую ситуацию, однако, есть и общие черты. Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе. Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка, то начинает его еще больше подстегивать, при этом эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным.

Если Вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. Вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны, т. к. другие дети склонны дразнить и обижать более слабых и зависимых. При этом, конечно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом. Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

Что тут можно порекомендовать?

- Если ребенок страдает нервным нарушением, то отдавать его в детский сад нужно не раньше 3 лет - девочку и 3,5 лет - мальчика.
- Если ребенок - единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и: вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна.
- В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать.
- Дома следует побольше играть с ним в подвижные эмоциональные игры, поскольку в детском саду ребенок чувствует себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза.

## **Консультация педагога-психолога**

### **Адаптация ребенка к условиям детского сада**

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение. Это требует от ребенка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу. Чем ребенок младше, тем труднее ему переходить от старых контактов к новым. Это особенно справедливо для детей в возрасте от 6 месяцев до 2 лет.

Адаптация как приспособление организма к новой обстановке включает широкий спектр индивидуальных реакций в зависимости от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, конкретного характера семейных отношений и воспитания, условий пребывания в яслях и детском саду

#### **Психологи выделяют 3 фазы адаптационного процесса**

**1. Острая фаза** – сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии. В начале посещения детского сада адаптационный стресс изменяет защитные силы организма, и ребенок начинает часто болеть ОРЗ, бронхитами, инфекциями. Срывы приспособления к яслям проявляются в среднем на 4-ый день в виде различных заболеваний. Благоприятная адаптация завершается между 11 и 24 днями после поступления в детское учреждение. Дети в дневных яслях приспосабливаются, в среднем, 4-6 недель (в круглосуточных – 3-4 месяца).

**2. Подострая фаза** – характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами. Фаза длится 3 – 5 месяцев

**3. Фаза компенсации** – характеризуется убыстрением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку в развитии

#### **Фазы адаптации к детскому учреждению по Дж. Робертсону:**

**1. Фаза «протеста».** В этот период ребенок испытывает тяжелое потрясение, плачем зовет мать, проявляет признаки паники, не отпускает мать, когда она приходит и плачем провожает.

**2.Фаза «отчаяния».** Ребенок погружается в себя, становясь жалким и несчастным, нарушается процесс кормления, ритм сна, он нередко начинает сосать пальцы, раскачивается.

**3.Фаза «отчуждения».** Ребенок утрачивает интерес к родителям, для него уже безразлично, навещают его или нет. По возвращении домой ребенок вначале может игнорировать родителей, отворачиваться от них. В последующие несколько недель или даже месяцев его поведение нарушается: ребенок становится непослушным, неуравновешенным, стремится держаться возле родителей, страшится отпустить их. Если капризы и аффективные вспышки ребенка вызывают отрицательную реакцию и осуждение родителей, то это приводит к усилению капризного поведения и еще большему стремлению «цепляться» за мать. Каждый из детей по-своему реагирует на трудности адаптации, однако есть и общие черты:

\* У детей до трех лет проявляются беспокойство, страх, депрессивные реакции (заторможенность, вялость, безучастность);

\* У детей старше трех лет наблюдается повышенная возбудимость, раздражительность, капризность, упрямство и негативизм, в полной мере выражаемые дома в качестве протеста и своеобразной эмоциональной разрядки сдерживаемого в детском саду психического напряжения.

\* У плохо адаптируемых детей старшего возраста больше вероятности появления или закрепления психомоторных нервных нарушений – тиков и заикания.

Естественно, что не у каждого ребенка возникают эти реакции на отрыв от семьи, это зависит как от самого ребенка, так и от того, что он встретит в больнице или в яслях. Наибольшая вероятность появления ярко выраженных реакций приходится на возраст от 7 месяцев до 4 лет и у тех детей, которые не были подготовлены к отделению от матери, редко бывали в чужих домах или недавно уже тяжело пережили разлуку с родителями.

Тяжело адаптируются дети, являющиеся единственными в семье, чрезмерно опекаемые родителями, невротически привязанные к матери, зависимые от нее. Дети, привыкшие к исключительному вниманию, не имеющие навыков самообслуживания, неспособные наладить контакт со сверстниками из-за большого количества страхов, неуверенности в себе, беззащитности, общей эмоциональной неустойчивости и недостаточно развитой ролевой структуры, неумения принимать и играть роли (в старшем дошкольном возрасте).

**Различают три степени тяжести прохождения адаптационного периода:**

**1. Легкая адаптация** – поведение нормализуется в течение 10-15 дней, ребенок прибавляет в весе соответственно возрастной норме, адекватно ведет себя в коллективе, не более в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения.

**2. Адаптация средней тяжести** – сдвиги нормализуются в течении месяца, ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить однократное заболевание длительностью 5 – 10 дней без осложнений, есть признаки психического стресса.

**3. Тяжелая адаптация** – длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма, могут проявиться стойкие нарушения поведения (старается спрятаться, уйти куда – то, сидит в приемной, зовет маму и т.д.

Объективными показателями окончания периода адаптации у детей является глубокий сон, хороший аппетит, бодрое эмоциональное состояние, восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение, соответствующая возрасту прибавка в весе.

Желаем Вам и Вашим малышам прекрасного настроения  
и хорошего здоровья!!!

Консультация педагога-психолога  
«Рекомендации педагога-психолога».



## Здравствуйте, уважаемые родители!

Вот и начался новый учебный год (с чем и поздравляем!!!)

Детки пошли в свои группы, их радостно встретил детский сад, воспитатели, другие дети...

Но не всегда праздничное настроение длится долго, ... ведь мамы рядом нет!!!

Сегодня мы с Вами поговорим о том, как дети привыкают к условиям детского сада, и, что нужно делать для того, чтобы адаптация ребенка была более комфортной.

Отрыв от дома, близких и родных и встреча с новыми взрослыми людьми и незнакомыми детьми может вызвать у ребенка нехарактерное для него **беспокойство**. Малыш воспринимает эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты.

Внутренний дискомфорт малыша обычно выражается в капризах, слезах, истериках, отказа от еды и сна, общения со сверстниками. В этот период у ребенка могут появиться так называемые **«вредные привычки»**: малыш сосет пальцы, грызет ногти, облизывает губы и т.п.

Порой тяжелая адаптация ребенка может сопровождаться частыми **простудами, болезненными состояниями**. Поэтому очень важно, чтобы переход в стены детского сада был плавным, мягким, безболезненным.

Дети, привыкшие к общению только с родителями и лишенные возможности общаться со сверстниками, могут испытывать трудности, так как у них **не сформирован навык общения**.

**Установки и стереотипы, которые формируются в семье,** накладывают отпечаток на поведение ребенка и могут затруднять привыкание малыша к детскому саду. Например, малыш засыпает только в том случае, если рядом ложится мама.

Как помочь ребенку легче пережить процесс перехода из дома в детский сад? Вот некоторые советы родителям.

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

2. Перед посещением садика соблюдайте его режим: часы приема пищи, сна, прогулок. Посещая детский сад, даже в выходные дни для наилучшей адаптации придерживайтесь режима.

3. К началу посещения детского сада прививайте ребенку элементарные навыки самообслуживания: малыш должен уметь самостоятельно мыть руки с мылом, вытирать их; ходить в туалет; пользоваться ложкой и вилкой; частично одеваться.

4. Поддерживайте и настраивайте ребенка на положительное отношение к детскому саду. Его посещение он должен воспринимать как праздник, а не как наказание.

5. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи нуждается. Определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для Вашего ребенка. Необходимо, чтобы ребенок понимал, что между родителями и

воспитателями установились добрые отношения: тогда он спокойно примет человека, которому его доверяют.

**6.** В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Не опаздывайте, особенно в первые дни забирайте ребенка вовремя.

**7.** Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить ее переночевать в садике, чтобы ребёнок наутро снова с нею встретился. Если ребенок на это не соглашается, пусть игрушка «ходит» вместе с ним ежедневно и «знакомится» там с другими детьми. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкать к садiku.

**8.** Оставляя ребенка в садике, не показывайте ему свою озабоченность. Нужно весело попрощаться с ним, объяснить, что ему будет хорошо с другими детьми, с которыми так интересно играть. Прощание должно быть мягким. Если вам что-то не понравилось в детском саду, не обсуждайте это при ребенке, формируя негатив по отношению к воспитателям, сотрудникам детского сада.

**9.** Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, вместе с ребенком помогите найти ей друзей и решайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительный результат!

Каждый воспитатель и педагог также учитывать индивидуальные особенности детей и проводить занятия и игры таким образом, чтобы малышу легче было включиться в деятельность. Психолог помогает организовывать игры и занятия с наименьшим дискомфортом для ребенка, учитывая его возрастные и личностные особенности.

Психолог и Вам подскажет, каким образом вести себя в период адаптации: необходимо ли Ваше присутствие в течение дня, в какое время лучше забирать малыша, когда можно оставлять ребенка на более длительный режим и т.д.

Таким образом, адаптация ребенка к детскому саду является важным периодом в его жизни и успешное привыкание малыша к новым условиям – это залог его благополучного развития!