

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

(памятка №1)

В нашем детском саду «Колокольчик» 1 группа детей раннего возраста. В ней находятся дети от одного года шести месяцев до трёх лет. И мы уделяем большое внимание адаптации малышей к садику.

Что такое адаптация? Это приспособление организма к новой обстановке. А для ребёнка детский сад является новым, ещё неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.



Очень многие малыши не могут быстро адаптироваться к яслям, так как сильно привязаны к матери и её исчезновение вызывает бурный протест ребёнка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный. **Если ваш малыш – единственный ребёнок в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным.** Я советую родителям такого ребёнка-сначала привести его в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Потом несколько дней можно водить малыша в детский сад на два-три часа. В зависимости от поведения ребёнка время пребывания нужно увеличивать. А дома постарайтесь побольше играть с ним в подвижные эмоциональные игры, т. к. в детском саду малыш чувствует себя скованно, напряжённо, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза.

В последние годы получило распространение странное мнение, что лучше отдавать ребенка в детский сад до трех лет - якобы он легче адаптируется в новой среде, меньше возникает проблем с приучением к детскому саду. Действительно, как правило, ясельные дети - это очень удобно. Но нужно твердо помнить, что у таких детей нарушается развитие естественного чувства привязанности к родителям, к дому. Теряется ощущение семьи как самого ценного и дорогого, что в дальнейшем может сослужить плохую службу во взрослой жизни.



Поэтому сразу стоит отметить: если у вас есть возможность посидеть с ребенком до 3-4 лет, не отказывайтесь от нее. Здесь же хочу сказать, что рождение второго ребенка - это не повод отвести старшего в детский сад. Старший уже с двухлетнего возраста будет вам не обузой, а помощником: принести-унести одеяльце, пеленку, погреметь погремушкой. Налаженный с детства контакт между детьми - это хороший фундамент для их будущих [взаимоотношений](#).

Если малыш должен пойти в детский сад, или уже в детском саду, то постарайтесь за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию:

1. *Перестаньте волноваться.* Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

2. Обратите внимание на *режим дня ребенка*. За лето он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Научите каким-нибудь играм: вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию *коллективного тихого часа*.

3. Постарайтесь приучить ребенка *ходить в туалет по-большому в одно и то же время (не с 11 до 13 часов - время прогулки в саду)*. По-маленькому малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

4. Максимально *приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устранив "кусочничество" между едой*. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты - это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

5. *Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно.* Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое - это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур.

6. Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с

близкими, хорошо знакомыми людьми. *Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся "традицию" расставания.* "Почетной обязанностью" малыша может стать помощь маме при сборах на работу ("А ну-ка носи мою "рабочую" сумку" или "Куда же это я положила зонтик? Ты не мог бы поискать его?"), а также такие ритуалы, как провожать маму до лифта или махать рукой из окна. Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти. В отсутствии мамы у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Лучше всего в этой ситуации обратиться к психологу. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми - все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама. На практике лучше всего приучать ребенка к расставанию с мамой, создавая такие ситуации, когда малыш сам хочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а маме нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, что он должен успеть сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам.

7. Последите, как ребенок играет с другими детьми. (Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек.) Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант. Хорошо, если у вас летом на даче образуется большая детская компания. Договоритесь с мамами и следите за детьми по очереди. Но с условием, что в течение оговоренного времени дети не могут покидать вашу самостоятельную группу и должны решать все возникающие вопросы только друг с другом и с "дежурной" мамой.

8. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослышет жадиной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

(памятка №2)

В настоящее время проблема адаптации ребенка раннего возраста к ДОО приобретает особое значение. **Ранний возраст – период быстрого формирования всех свойственных человеку психофизиологических процессов.** Современное начатое и правильно осуществляемое воспитание детей раннего возраста, является важным условием их полноценного развития. Последнее время мы можем часто наблюдать тенденцию, что многие дети, не всегда могут нормально адаптироваться к условиям воспитательного учреждения, в частности, к детскому саду.

Под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям. Адаптация это сложный процесс, который происходит на разных функциональных уровнях: физиологическом, психологическом и социальном.



Адаптация рассматривается, прежде всего, как медико-психолого-педагогическая проблема приспособления ребенка к условиям общественного воспитания. Выделено три фазы адаптационного процесса: острая (длится в среднем один месяц), подострая (длится 3-5 месяцев) и фаза компенсации.

Согласно клинико-психологическим исследованиям возрастной период до трех лет является наиболее уязвимым к воздействию неблагоприятных факторов, в том числе и социальных. Выделены возрастные уровни нервно-психического реагирования у детей на патогенные воздействия: **ребенок до 3 лет на фоне незрелости всех систем организма на любое неблагоприятное воздействие реагирует комплексом сомато - вегетативных реакций, таких как, общая и вегетативная возбудимость, повышение температуры тела, нарушение сна, аппетита, желудочно-кишечные расстройства.**

Таким образом, **развитие ребенка** в раннем возрасте происходит на таком неблагоприятном фоне, как повышенная ранимость, низкая сопротивляемость организма, ограниченные адаптационные возможности.

Достаточно серьезным испытаниям подвергается малыш при переходе из привычного семейного окружения в дошкольное образовательное учреждение и неподготовленный переход в новые условия жизни может привести к различным вариантам дезадаптивного поведения, сопряженным с эмоционально-личностными отклонениями. Многие исследователи указывают на неблагоприятные последствия в личностном развитии ребенка в случае отсутствия у него психологической готовности к переходу в новые социальные условия. (М. Н Аксарина - Ямпольская и др.)

ФАКТОРЫ, затрудняющих процесс адаптации детей раннего возраста к условиям образовательного учреждения. Эти факторы связаны с физическим и психологическим состоянием ребенка, они тесно переплетены и взаимно обусловлены.

Во-первых, это – состояние здоровья и уровень развития. Здоровый, развитый по возрасту малыш обладает лучшими возможностями системы адаптационных механизмов, он лучше справляется с трудностями.

Вторым фактором является возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение. После двух лет у ребенка появляется возможность речевого общения, свободного перемещения в пространстве, он активно стремится ко всему новому, и зависимость от взрослого постепенно ослабляется. Но малыш по-прежнему остро нуждается в чувстве защищенности, опоры, которое дает ему близкий человек.

Третьим фактором, сугубо психологическим, является степень сформированности у ребенка общения с окружающими и предметной деятельности. Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к яслям. Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым, так как он владеет средствами, необходимыми для этого.



Научными исследованиями установлены и **другие факторы затруднения адаптации для детей ясельного возраста:**

- частые заболевания матери во время беременности;
- несоответствие домашнего режима ясельному;
- низкий культурный и образовательный уровень семьи;
- злоупотребление родителями алкоголем;
- конфликтные отношения между родителями;
- отставание ребенка в нервно-психическом развитии;
- наличие хронических заболеваний и морфофункциональных отклонений.

Таким образом, факторы, определяющие успешность адаптации детей раннего возраста к ДОО: состояние здоровья и уровень развития ребенка; возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение; степень сформированности у ребенка общения с окружающими и предметно-игровой деятельности.

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.

В период адаптации ребенку раннего возраста для оптимизации процесса адаптации в этот сложный период необходима социально-педагогическая поддержка. Социально-педагогическая поддержка представляет собой особый вид социально-педагогической деятельности, направленной на выявление, определение и разрешение проблем ребенка с целью реализации и защиты его прав на полноценное развитие и образование. Для ребенка разрешение проблемы это не только постепенное снятие напряжения, улучшение его состояния, но это своеобразный тренинг, проводимый не в специально искусственно созданных условиях с игровыми конфликтами, а в реальной ситуации его жизнедеятельности. Социальная незрелость, несформированность личности существенно осложняют процесс адаптации ребенка в проблемной ситуации, в частности к условиям ДОО. Дети не могут самостоятельно находить выход из сложных жизненных ситуаций и поэтому практически всегда нуждаются в чьей-то помощи и поддержке. Причем эта поддержка должна быть направлена не просто на адаптацию ребенка, а в целом на его успешную социализацию.



В случае социально-педагогической поддержки оказываемая детям помощь заключается в том, что профессионально подготовленные люди выявляют, определяют и разрешают проблемы ребенка, оказавшегося в ситуации, когда затруднена реализация его базовых потребностей.

Для стимулирования процесса адаптации к условиям дошкольного учреждения необходима четкая и последовательная работа всех сотрудников образовательного учреждения с привлечением родителей своих воспитанников.

Педагог группы должен дать квалификационные рекомендации по подготовке ребенка к условиям общественного воспитания: соблюдение режима дня в семье, сформированность необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания, умение ребенка вступать в общение со взрослыми и детьми. [10, с.144]

Выработка единых требований к поведению ребенка, согласование воздействий на него дома и в детском саду - важные условия, облегчающее и стимулирующее его адаптацию.

Воспитатель должен постараться установить контакт с ребенком в первые же дни. Прежде всего, ему необходимо изучить индивидуальные особенности психики каждого ребенка: одни дети не могут сосредоточиться на выполнении заданий, они несдержанны, нетерпеливы, суетливы. Другие дети медлительны, не сразу включаются в занятия, игру.

Для детей эмоционально напряженных воспитатель использует игры и упражнения, направленные на эмоциональную разрядку. Эти игры способствуют более тесному знакомству детей друг с другом, возникновению у малышей положительных эмоций и сплочению группы. Например, игра «Приветствие»: дети, подражая взрослому, приветствуют друг друга словами - здравствуй, привет; мимикой и пантомимой - кивок головы, улыбка, рукопожатие, обнимание. Другая игра «Узнай по описанию». Воспитатель описывает ребенка из группы - дети догадываются, кто это. Разнообразные педагогические приемы и формы организации детей могут использоваться как в групповой комнате, так и на свежем воздухе.

Правильная организация жизни ребенка в дошкольном учреждении позволяет формировать у него положительное отношение к детскому саду.

Для организации успешной адаптации детей раннего возраста, воспитатель составляет план воспитательно-образовательной деятельности группы, где наряду с проведением занятий планирует и другие разнообразные формы работы: развлечения, интересные для детей дидактические и подвижные игры, знакомство с [художественной литературой](#) и, прежде всего, с элементами устного народного творчества.

Сотрудничество - необходимое условие для создания благоприятных взаимоотношений воспитателя и ребенка, наиболее благоприятной обстановки для успешной адаптации ребенка к ДОО. Навыки общения со взрослым и сверстниками, являются существенным фактором, влияющим на адаптацию ребенка к ДОО. Дети, у которых сформированы навыки положительного взаимоотношения, легко входят в новый коллектив, находят правильный тон в отношениях с окружающими, умеют считаться с общественным мнением, доброжелательно относятся к сверстникам.

Задача воспитателя - создать максимум условий для того, чтобы ребенок как можно более безболезненно прошел все этапы привыкания к условиям ДОО. Если не будет организованного общения и игровой деятельности вновь поступившего ребенка, привыкание его не только задержится, но и осложнится. Вот почему воспитателю необходимо знать характерные особенности детей, этапы их привыкания. От того, насколько правильно воспитатель определит потребность, обуславливающую поведение ребенка, создаст необходимые условия, способствующие удовлетворению потребности, будет зависеть характер и продолжительность адаптации ребенка. Если воспитатель не принимает во внимание, какие потребности определяют поведение ребенка, педагогические воздействия его будут бессистемными, случайными по характеру.

Из числа специалистов модулей разработана программа адаптации воспитанника к условиям ДОО. Модульная система предусматривает специальные формы обеспечения: регулярное проведение социально-психолого-педагогических консилиумов, педагогических советов, проведение мероприятий педагогического мониторинга. Таким образом, модульная система позволяет реализовать на практике известный педагогический принцип - «единство требований к воспитаннику» в единой развивающей среде.

Педагог группы является организатором и координатором социально-педагогической поддержки детей по адаптации к ДОО. Его основная задача в период адаптации - помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада.

Основные этапы его деятельности включают в себя:

взаимодействие со всеми специалистами (медицинским работником, психологом) учреждения для выявления детей, особо нуждающихся в помощи и поддержке в период адаптации; изучение особенностей проявления проблем ребенка и выделение их социально-педагогических аспектов; участие в психолого-педагогическом консилиуме ДОО и определение форм работы с ребенком в период адаптации; непосредственная работа с ребенком и родителями. Личность воспитателя, его совместная работа с родителями и другими специалистами является залогом успешной деятельности по стимулированию адаптации ребенка раннего возраста к ДОО.

Дети раннего возраста, поступающие в ДОО, нуждаются в социально-педагогической поддержке по адаптации к детскому учреждению.

Социально-педагогическая поддержка детей по адаптации к ДОО носит многокомпонентный, поэтапный характер и предусматривает:

изучение личностных особенностей ребенка и ситуации его развития, разработку оптимальной программы поддержки по адаптации к ДОО при взаимодействии со специалистами ДОО и семьей ребенка, ее реализацию с включением в работу детей и их ближайшего социального окружения, анализ проделанной работы и ее результативности.

Реализация технологии социально-педагогической поддержки детей раннего возраста в условиях ДОО способствует преодолению негативных проявлений в эмоциональной и поведенческой сферах ребенка, облегчает и сокращает период его адаптации к дошкольному учреждению, а также позволяет осуществлять профилактику отклоняющегося развития личности ребенка, содействует гармонизации его взаимоотношений с окружающими и успешной социализации.

Подготовила: О.В.Николаева (педагог-психолог детский сад 33 «Колокольчик» п.Жигалово)