

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД**

№ 69 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»

«Адаптация ребенка 3–4 лет к детскому саду».

(Консультация для родителей)

Подготовила : Арушанян Р.Р.

Воспитатель первой

квалификационной

категорий МБДОУ

д/с №69

«Золотой ключик».

г.о Мытищи

«Адаптация ребенка 3–4 лет к детскому саду».

(Консультация для родителей)

Дорогие родители !

По мнению А.Л. Кожиной «адаптация» - это приспособление к той или иной среде. Б. Мещеряков, В. Зинченко в своем словаре трактуют так: «адаптация» - в широком смысле-приспособление к изменяющимся внешним и условиям». И дальше выделяют два аспекта: биологический и психологический. Полная изоляция живого организма от внешней среды равносильна его гибели. Поэтому живой организм, стремясь к достижению внутреннего равновесия, должен одновременно приспосабливаться к условиям среды, в которой он находится. Именно это явление и определяет содержание понятия «адаптация».

Адаптация – это приспособление организма к новым условиям, что является необычной ситуацией в жизни Вашего ребёнка, следовательно, стрессовой, требующей более внимательного, терпеливого отношения к ребёнку.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.

Адаптация ребёнка к новым обстоятельствам жизни - сложный процесс, как для детей, так и для взрослых (родителей, воспитателей). Ребёнок пока ещё не способен выразить свои чувства словами, поэтому появляются значительные перемены в его поведении. Но если отнестись к малышу внимательно и без раздражения, то эти временные отклонения пройдут быстрее и менее болезненно для Вас и ребёнка.

Чтобы адаптация прошла успешно первый раз ребенка нужно привести в ДООУ только для знакомства с детьми и воспитателем. Время пребывания малыша в детском саду необходимо нормировать и увеличивать постепенно. Сначала ребенок остается только до завтрака. Через некоторое время остается до обеда. Немного

освоившегося малыша можно оставить на сон и забирать уже после него. По истечению 4 недель уже можно оставлять малыша на целый день.

Маме идти в группу с ребенком не стоит. Он не должен знать, что мама может находиться с ним в этом месте. Иначе в следующий раз он будет плакать, и требовать остаться. А это лишний повод для стресса.

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения ДООУ. Малыш "считывает" вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.

2. Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Благодаря таким разговорам ребенок привыкает к определенной последовательности событий, знает в какой момент за ним придут, все это упорядочивает его нарушенную жизнь. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

3. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес ДООУ и его сотрудников. Вежливое и приветливое обращение родителей к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними. Нельзя пугать детским садом ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

4. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка, старайтесь придерживаться режима ДООУ. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня.

5. Не отучайте ребенка от вредных привычек в период адаптации. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или пения и т. п., так как это осложнит приспособление к новым условиям. На момент поступления в детский сад необходимо предупредить воспитателя о «особых» привычках ребенка, если таковые имеются.

6. Создайте в доме спокойную, бесконфликтную обстановку. Ребенок должен чувствовать себя комфортно, уверенно, ощущать поддержку со стороны взрослых. Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще обнимайте, поглаживайте, целуйте, называйте ласково по имени.

7. Не перегружайте малыша в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест (цирк, театр, сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить ослабленную нервную систему ребенка. Помните, что даже избыток положительных эмоций излишне напрягают и без того перегруженную психику ребенка.

8. Будьте терпимы к капризам ребенка. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

9. Не планируйте важных дел в первые недели пребывания ребёнка в ДОО. Выход на работу необходимо заранее спланировать с учётом периода привыкания малыша. Это поможет снизить нагрузку на нервную систему мамы, ведь дети чувствуют любые перемены в эмоциональном состоянии матери и реагируют на них изменением поведения.