

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ УСПЕНСКАЯ СОШ
ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 32
143033, Московская область, Одинцовский городской округ, п. Горки-2, д.19,
тел.:8(495)598-10-07, det_sad_32@mail.ru

Консультация для родителей
«Особенности адаптационного периода в первой младшей группе»

Составитель: методист
Казарян Апрелья Николаевна

п.Горки-2
2022г.



Адаптация – это процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды. Каждому человеку попавшему в новую, непривычную обстановку требуется немало времени и моральных сил для того, чтобы освоиться. Гораздо сложнее приходится в подобной ситуации ребенку.

Дети часто тяжело привыкают к детскому саду, ведь они попадают в новую среду к незнакомым людям, в другую обстановку. Ребенку предстоит привыкать к четкому режиму дня, отсутствие родителей и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться первое время незнакомых взрослых, привыкать к воспитателю, который впоследствии будет самым близким и заботливым.

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей 1,5 - 3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции некоторое время нарушают эмоциональное состояние малыша.

Чем спровоцирован стресс у ребенка?

Ни сколько отрывом от родных, близких ему людей, сколько от несовершенства адаптационных механизмов ребенка.

-Адаптация детей может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера ребенка, от состояния здоровья, от резкого контакта между обстановкой, в которой ребенок привык находиться дома и той, в которой находится в дошкольном учреждении, от особенностей нервной деятельности и возраста ребенка.

Полная адаптация наступает где – то через 2-3 месяца.

Родители переживают о том, как пройдет привыкание малыша к детскому саду, но многие из них даже не задумываются о том, что ребенка нужно подготовить к этому важному событию в его жизни. Ведь успешная адаптация это психологическое и физическое здоровье малыша.

Стресс у малыша может выплескиваться в виде капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой «потери» приобретенных навыков.

Что поможет помочь малышу справиться с боязнью новой обстановки и с разлукой с родными?

Залогом успешного протекания процесса адаптации детей в детском саду, является обеспечение педагогом защиты, эмоционального комфорта и интересной и содержательной жизни в детском саду и дома.

Для облегчения адаптации родителям рекомендуется укороченное время пребывания ребенка в детском саду с постепенным увеличением на 1—2 часа в день в зависимости от поведения малыша.

Для того, чтобы процесс привыкания к детскому саду проходил более успешно, необходимо использовать разные направления работы с детьми:

1.Создание эмоционально-благоприятной атмосферы в группе. Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в сад. Родителям, особенно мамам –

не волноваться за малыша, потому как тревожность мамы обязательно передается ребенку через эмоциональное состояние. Если ребенок с первых дней почувствует уверенность и поддержку мамы, то малыш почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация.

2. Дайте с собой малышу его любимую игрушку, чтобы легче пережить разлуку с родными людьми. Пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с друзьями.

3. Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что здесь с ним может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения. В семье в этот период необходимо создавать спокойный и бесконфликтный климат для вашего ребенка. Щадите его ослабленную нервную систему!

4. Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы! Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома режим, приближенный к режиму детского сада.

5. Если ребенок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Постарайтесь проводить с ребенком больше времени, чаще обнимайте и целуйте его. Главное помните, что это тот же самый любимый, самый дорогой ваш малыш!

Одна из задач адаптационного периода – помочь ребенку как можно быстрее и безболезненнее освоиться в новой ситуации, почувствовать себя увереннее, хозяином ситуации. А уверенным малыш почувствует, если узнает и поймет, что за взрослые люди его окружают, в какой обстановке он живет.

Для формирования чувства уверенности в окружающем необходимо:

- знакомство, сближение детей между собой;
- знакомство, с воспитателями, установление доверительных и доброжелательных отношений между воспитателями и детьми;
- знакомство с группой (игровая, спальня и др. комнаты), знакомство с музыкальным и физкультурным залами, медицинским кабинетом

Адаптационный период начинается за один-два месяца до поступления ребенка в детский сад. Поэтому мы рекомендуем:

1. Максимально приблизьте домашний режим к режиму группы детского сада, в которую будет ходить ваш малыш.
2. Расширить «социальный горизонт» со сверстниками общения на детских игровых площадках, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
3. Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания ребенка новые для него блюда.
4. Постепенно обучать ребенка к навыкам самообслуживания и гигиеническим процедурам:
 - умываться, мыть руки до еды и после, одеваться и раздеваться, самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой, проситься на горшок.
5. Перед посещением в детский сад познакомить ребенка с воспитателем, посмотреть группу, предметно – развивающую среду, увидеть доброжелательную атмосферу первой встречи малыша с воспитателем и новой обстановкой, яркой и насыщенной для малыша.
6. Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его на целый день.

Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 2-3 часами, позже можно оставить малыша до обеда, или после обеда, затем, (по рекомендации воспитателя)

Приводить ребенка на целый день. Малыш сам пожелает остаться в сон со всеми своими сверстниками.

7. В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, соблюдайте режим дня приближенный к детскому саду, постарайтесь снизить эмоциональную нагрузку.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Выполнение всех вышеуказанных рекомендаций не является обязательным. Но выполнение их поможет Вашему ребенку безболезненно пройти период адаптации.

Удачи Вам в адаптации Ваших малышей!