

## Буклет

### «Адаптация детей и взаимодействие ДОУ с семьей»

Подготовила: **Кириянова Т. Н.**



Адаптация – сложный процесс приспособления организма, протекающий на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом

Адаптационный период – серьезное испытание для малышей раннего возраста: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет изменение поведенческих реакций ребенка, расстройство сна и аппетита. В возрасте 1-3 лет ребенок имеет ряд специфических возрастных возможностей. Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны.

Поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и окружающая ребенка среда, появляется большое количество незнакомых людей. Приспособление организма к новым условиям социального существования, новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Семья ребенка также требует какое-то время для того, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам.

#### **Адаптация детей к ДОО.**

Поступление ребенка в детский сад – это событие, требующее особого внимания со стороны педагогов ДОО и родителей. Детский организм не сразу привыкает к новым социальным условиям. Зачастую этот процесс сопровождается изменением поведенческих реакций, расстройств сна, аппетита.

Поскольку адаптивные возможности дошкольника не безграничны, резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психического развития.

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени приспособления ребенка к детскому саду: легкую (1-16 дней), среднюю (16-32 дня), тяжелую (32-64 дня).

При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение двух недель. Аппетит восстанавливается уже к концу первой недели, через 1-2 недели налаживается сон. У дошкольника преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние, он контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами. Ребенок быстро привыкает к новым условиям: новому помещению, общению с группой сверстников, незнакомыми взрослыми. Речь при этом может быть немного заторможена, но малыш откликается и выполняет указания педагога. Заболеваемость случается не более одного раза и проходит без осложнений.

При средней адаптации сон и аппетит восстанавливается через 20-40 дней. На протяжении целого месяца эмоциональное состояние ребенка может быть неустойчивым. В течение дня для малыша характерна плаксивость: плач, крик при расставании и встрече с близкими людьми. Отношение к сверстникам, как правило, безразличное. Речевая активность замедляется. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношении со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Заболеваемость случается не более двух раз и длится не больше десяти дней, протекая без осложнений.

Для этого периода адаптации в течение двух недель характерны следующие вегетативные изменения в организме: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез). Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребенок, проявляя познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой обстановке.

О тяжелой адаптации свидетельствует плохой (короткий, беспокойный) сон ребенка. Он может вскрикивать, плакать во сне или просыпаться со слезами. Наблюдается снижение аппетита, возможен стойкий отказ от еды. Также возможны такие невротические реакции, как рвота, энурез (недержание мочи), тики, неконтрольный стул, заикание, пристрастие к личным вещам, страхи, неуправляемость в поведении, истерические реакции.

Дошкольник может пребывать в активном эмоциональном состоянии, для которого характерны плач, негодующий крик, агрессивно-разрушительное поведение. Или, напротив, быть пассивным, подавленным, напряженным, избегать общения со сверстниками, он сторонится и отказывается от участия в какой-либо деятельности.

Тяжелая адаптация приводит к длительным заболеваниям, осложнениям, в т.ч. к замедлению роста и прибавки в весе. Может возникнуть задержка речевого развития. Заболевания случаются более трех раз продолжительностью свыше десяти дней. Чтобы избежать подобных осложнений, необходимо готовить ребенка к поступлению в детский сад заблаговременно.

#### **Факторы, влияющие на течение адаптационного периода.**

1. Возраст ребенка;
2. Состояние здоровья;
3. Уровень развития;
4. Личностные особенности;

5. Умение общаться со взрослыми и сверстниками;
  6. Сформированность предметной и игровой деятельности;
  7. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада;
  8. Сформированность элементарных культурно-гигиенических навыков;
  9. Готовность родителей к пребыванию ребенка в дошкольном учреждении;
  10. Шумовой фон в группе детского сада;
  11. Стабильность воспитательского состава;
- Компетентность педагога в вопросах, связанных с индивидуальным подходом в процессе воспитания и развития дошкольников.

Рекомендации родителям, на период когда ребенок начал впервые посещать детский сад.

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы;
- Познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
- Расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещать детские площадки, ходить в гости к товарищу по играм в песочнице, оставаться ночевать у бабушки и т. п.;
- По возможности приучать ребенка к самостоятельности при самообслуживании;
- Отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров;

- Не отдавать ребенка в разгаре кризиса трех лет;
- Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он скоро придет;
- Стараться отдать его в группу, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе;
- Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад;
- Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за непослушание;
- Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад;
- Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день;
- Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
- Настраивать ребенка на мажорный лад, внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим;
- Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать детей домой;
- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;
- Щадить его ослабленную нервную систему;
- Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на его нервную систему.
- На время прекратить походы в театр, в цирк, в гости.

- Немного сократить просмотр телевизионных передач;
- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;
- Создавать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении;
- Не наказывать ребенка за детские капризы;
- Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

#### КАК НЕ НАДО:

1. Отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
2. Не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
3. Препятствовать контактам с другими детьми;
4. Увеличивать нагрузку на нервную систему;
5. Одевать ребенка не по сезону;
6. Конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.

#### Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями?

- a. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;
- b. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства;
- c. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет;
- d. Принесите в группу свою фотографию;

- e. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке);
- f. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада;
- g. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;
- h. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу;
- i. Будьте терпеливы.

#### Типичные ошибки родителей во время адаптации ребенка к ДОО.

Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не смог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу – это адаптация к новым условиям.

Не стоит планировать важных дел в первые дни пребывания ребенка к детскому саду. Выход на работу лучше отложить. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

Пребывание родителей в состоянии беспокойности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего, им надо успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют беспокойность мамы и это еще больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДООУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день – это верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также

и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

### **Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду.**

- Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион так, чтобы он был более похож на питание в саду. Выясните, в какое время вам лучше всего прийти в первый день и какой режим посещения будет в первые дни. В нашем детском саду в первый день вам предложат привести ребенка к 15. 30.
- В последующие дни время пребывания ребенка в группе будет увеличиваться в индивидуальном порядке, предложенном воспитателем.
- Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет, и какие вещи он возьмет в качестве запасных.
- Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.
- Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей. Не очень удобны брючки на бретельках и боди – ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Слишком дорогая одежда, требующая

особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее.

- Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т.д.) на случай, если вы срочно понадобится.
- Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт, или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.
- Часто ребенок из всех воспитательниц выбирает одну и в ней видит временную замену маме. Постарайтесь выяснить, кому именно он оказывает предпочтение, и общайтесь с ней как можно больше – тогда вам удастся услышать массу милых подробностей о своей крохе.
- Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит начинать! Уходя – уходите. 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.

- Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми — ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания. Как справиться с этим состоянием?
- Главное, будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги. Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к детскому садiku и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.
- Если вы сами посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство — многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой и их воспоминания включают только игры и утренники. Боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если вы помните какие-то отрицательные моменты, подумайте, как вы
- Можете помочь своему ребенку, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.
- Не переносите на малыша свой детский негативный опыт. Если вам было плохо, вас обижали дети или воспитатели

были жестки, не справедливы — это не значит, что ваш ребенок пройдет тот же путь. В конце концов, сейчас другие времена, другие условия и, наверняка, вы нашли лучший садик из всех вариантов.

- Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещениях — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достиг ребенок по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала!

- Пройдет немного времени и возможно, вам покажется, что поведение малыша поменялось. Он стал более капризным. По вечерам вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швыряние предметов и т.д. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик. Причин же может быть несколько.

- Во-первых, действительно, адаптация к садику — большой стресс для малыша, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних кроха часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителям.

- Еще одной причиной «плохого» поведения малыша может быть... его возраст. Все слышаны о знаменитом кризисе. Садик может ускорить взросление ребенка, и этот самый кризис

свалится вам на голову без предупреждения вместе с проблемами адаптации крохи в коллективе.

- Единственный совет, который можно дать родителям в этот период — терпение и еще раз терпение. Помните, что маленькому человеку очень тяжело, попробуйте помочь ему справиться с эмоциями, не провоцируйте его лишним раз, старайтесь сохранять в доме спокойную обстановку.

Главное — помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку. Вы быстро заметите и положительное влияние садика на развитие ребенка. Он станет более самостоятельным, научится есть, одеваться и обуваться самостоятельно, сам скатываться с горки и забираться на стульчик. Он принесет из садика новые слова, новые выражения лица и жесты. Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого маминого гнездышка.



## Общие рекомендации:

1. Прием детей осуществляется с 7.00 до 8.15 ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Своевременный приход в детский сад – необходимое условие правильной организации воспитательно-образовательного процесса.

2. Если ребенка по какой-либо причине не будет в детском саду, обязательно сообщить до 8.30 воспитателю либо медсестре

3. Педагоги готовы пообщаться с Вами утром до 8.15. В другое время педагог работает с группой детей, и отвлекать его не рекомендуется.

4. Ребенка отдавать строго из рук в руки воспитателю

5. К педагогам группы, независимо от их возраста, необходимо обращаться на Вы, по имени и отчеству

6. Спорные ситуации необходимо разрешать в отсутствие детей.

Требования к внешнему виду детей:

1. Опрятный вид, застегнутая на все пуговицы одежда и обувь;

2. Умытое лицо;

3. Чистые нос, руки, подстриженные ногти;

4. Подстриженные и тщательно расчесанные волосы;

5. Чистое нижнее белье;

6. Наличие носовых платков;

7. Одежда по сезону;

8. Наличие запасных трусиков, маечек, колготок, носочков, шортиков, юбочек;

9. Наличие сменной обуви;

10. Заплетенные волосы (девочки) либо наличие резинок и бантов.