

Вальшина Марьям Ухамеджановна
Воспитатель
МАДОУ «Детский сад №250»
г. Челябинск

Консультация для родителей «Адаптационный период детей в младшей группе детского сада»

Проблема процесса адаптации ребенка к условиям детского сада появилась с самого начала возникновения дошкольных учреждений. В современном мире она является актуальной и по сей день.

Очень часто адаптация к условиям детского сада протекает весьма болезненно. Задача педагога в этот момент – сосредоточиться на том, чтобы в меньшей степени травмировать ребенка. Педагоги уверены в том, что в данный период необходима тесная работа с родителями для сглаживания адаптационного периода у детей младшего дошкольного возраста.

По мнению писателя Оскара Уайльда, «Лучший способ сделать детей хорошими — это сделать их счастливыми».

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом.

Что же меняется в привычной и такой знакомой жизни ребёнка:

- появляется четкий режим дня;
- рядом нет родных и близких людей;
- ребёнок постоянно вынужден контактировать со сверстниками;
- необходимо слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- внимания персонально к ребёнку становится намного меньше.

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2-3 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. В целом психологи отводят на адаптацию ребёнка к детскому саду до 6 месяцев. Первое время почти все малыши испытывают от посещения детского сада, в основном, отрицательные эмоции. Они могут быть более плаксивы, и встревожены даже дома. С чем это связано, и что же малыш чувствует? Ребенку может быть страшно. Он может бояться незнакомых воспитателей, детей. Часто дети боятся, что родители за ними не придут. Ребёнок может злиться (*не давать себя раздеть, вырваться, или даже ударить маму или папу*). Может казаться, что малыш вообще ничего не чувствует. Он становится апатичным, вялым, депрессивным.

Такие проявления детей встречаются часто и говорят они о том, что ребёнку сложно расставаться с мамой и привыкать к новой, чужой для него среде. Однако отрицательные эмоции обязательно сменяются положительными, свидетельствующими о прохождении адаптационного периода. Общение со сверстниками в детском саду, также отдельный этап адаптации. Первое время ребёнок может не выходить на контакт с другими детьми. Может выбрать себе тихий уголок и оттуда наблюдать за происходящим. Важно дать ребёнку возможность самому начать общаться. Он сделает это тогда, когда будет более-менее спокоен и готов к взаимодействию. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что малыш все охотнее

взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам. Не стоит забывать и о навыках самообслуживания, в период адаптации может казаться, что ребёнок разучился одеваться, есть ложкой, вовремя ходить в туалет. Это связано с переживаемым стрессом. По мере прохождения адаптации, эти навыки вернуться. Более того, как правило, глядя на остальных, малыши быстрее учатся и радостно демонстрируют свои новые возможности взрослым. Одними из стрессовых факторов для ребёнка являются питание в детском саду и сон. Снижение аппетита связано как с переживаемым стрессом, когда есть вообще не хочется, так и с тем, что еда не такая, как дома. Улучшение аппетита будет говорить об успешном прохождении адаптации. Дневной сон для крохи является одним из самых сложных испытаний в период адаптации. Другая кровать, непривычная обстановка, рядом нет мамы и любимой игрушки. Ребёнку бывает сложно заснуть, сон может быть тревожным и коротким. Адаптация к детскому саду – это серьёзный стресс. А организм всегда реагирует на стрессовые факторы снижением иммунитета. А вероятность встретиться с вирусом в саду намного выше, чем раньше. Именно с этим связано то, что ребёнок может в первые месяцы часто болеть.

Период адаптации – это приспособление организма к новой среде и условиям. Такого рода изменения влияют на психику не только взрослого человека, но и на малышей, которые приспосабливаются к детскому саду.

Условия успешной адаптации:

- Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе;
- Конструктивное сотрудничество педагогов и родителей;
- Наличие развивающей предметно-игровой среды в ДОУ;

Правильная организация в адаптационный период игровой деятельности, направленной на формирование эмоциональных контактов *«ребёнок – взрослый»* и *«ребёнок – ребёнок»*, включающей игры и занятия.

Обобщая сказанное, непрерывное и целенаправленное взаимодействие педагога и детей, совместная работа педагога и родителей, является важным фактором успешной адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду.