

Консультация для родителей средней группы.

### *Адаптация детей 4-5 лет в детском саду.*

**Подготовила педагог-психолог Актемирова А.В.**

Период 4-5 лет — это самое подходящее время для отправления ребенка в детский сад. Тем не менее нужно понимать, что, несмотря на видимую самостоятельность, ребенок, поступающий в детский сад, сталкивается с серьезными изменениями в своей жизни, и это не всегда проходит гладко.

Новая обстановка, новые взрослые и дети, окружающие его — малышу потребуется время, чтобы к этому привыкнуть. В одном случае это несколько дней или недель, в другом же могут потребоваться месяцы.

Для детей в этом возрасте характерно внеситуативное общение. Многие из них уже часто бывают за пределами семейного круга и четко осознают, что взрослые не только поддержка и опора, но и люди, которые выполняют определенную общественную функцию. Малыш стремится играть такую же роль, при этом четко осознает несоответствие желаний и своих возможностей. В задачу воспитателя входит разрешение противоречий с помощью развивающих игр.

**Адаптация** – от лат. “приспособляю” – это процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия.

Актуальность проблемы состоит в том, что детский сад – это первый внесемейный институт, первое воспитательное учреждение, с которыми вступают в контакт дети. Поступление ребёнка в детский сад и начальный период нахождения его в группе характеризуются существенными изменениями окружающей среды, его образа жизни и деятельности. От того насколько ребёнок подготовлен в семье к переходу в детское учреждение, зависит и течение адаптационного периода, и его дальнейшее развитие. От того как проходит привыкание ребёнка к новому режиму, к незнакомым людям зависит его физическое и психическое развитие, помогает предотвратить или снизить заболеваемость, а также дальнейшее благополучие, существование в детском саду и семье.

Благоприятные бытовые условия, соблюдение режима питания, сна, спокойные взаимоотношения членов семьи и многое другое – всё это не только полезно для здоровья, но и является основой для нормальной адаптации ребёнка при поступлении в детский сад.

Чтобы период адаптации детей проходил легче, необходима профессиональная помощь семье. На помощь семье должен прийти детский сад. Детский сад должен стать “открытым” по всем вопросам развития и воспитания.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается.

Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую:

1– 6 дней – лёгкая адаптация;

6– 32 дней – адаптация средней тяжести;

от 32 до 64 дней – тяжёлая адаптация.

**При лёгкой адаптации** отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям всё нормализуется. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1– 2 недели. Речь может затормаживаться, но ребёнок может откликаться и выполнять указания взрослого. Ребёнок, как правило, не заболевает в период адаптации.

**При адаптации средней тяжести** эмоциональное состояние ребёнка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длится 7– 10 дней и завершается без каких– либо осложнений. Сон и аппетит восстанавливаются через 20– 40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Отношение к близким – эмоционально– возбуждённое плачь, крик при расставании и встрече. Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речевая активность замедляется. Вегетативные изменения в организме: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щёки, шелушение кожи (диатез) – в течение 2– х недель. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации.

**Самой нежелательной является тяжёлая адаптация**, когда эмоциональное состояние ребёнка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребёнок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Ребёнок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, бесконтрольный стул. Реакции ребёнка, направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плачь, негодующий крик, агрессивно– разрушительные реакции, двигательный протест). Либо активность отсутствует при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость).

Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Может иметь место задержка речевого развития.

### **Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода**

1. Возраст ребёнка. Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте до двух лет. После двух лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.
2. Состояние здоровья и уровень развития ребёнка. Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит трудности социальной адаптации.
3. Сформированность предметной и игровой деятельности. Такого ребёнка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.
4. Индивидуальные особенности. Дети одного и того же возраста по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребёнка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребёнок с интересом следит за игрой других детей. Другие, наоборот, в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель. Эти дети нуждаются в особой помощи воспитателя и родителей. Внешне спокойное, но подавленное эмоциональное состояние может длиться долго и привести к заболеванию.
5. Условия жизни в семье. Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т. д.) Если ребёнок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.

Мальчики более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Всегда нелегко привыкают к детскому саду единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

### **Причины тяжёлой адаптации к условиям ДОО:**

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.

2. Наличие у ребёнка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно–гигиенических навыков.
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

**Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются:**

- глубокий сон;
- хороший аппетит;
- бодрое эмоциональное состояние;
- полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;
- соответствующая возрасту прибавка в весе.

### **Памятка для родителей**

#### **“Критические моменты вызывающие трудности адаптации к детскому саду”**

**Наиболее критические моменты, которые вызывают трудности адаптации к детскому саду** можно выделить следующие:

– Ранний утренний подъём. Для малышек, жизнь которых до похода в детский сад регламентировалась мало и слабо, пробуждение в 7.30 утра бывает очень жестоким стрессом адаптации. Поэтому в течение пары недель перед первыми визитами в детский сад вставайте раньше, привыкая к новому утреннему режиму. Будите ребёнка в детский сад заранее, раньше на 10– 20 минут, чтобы он мог понежиться в постели и постепенно перейти от сна к бодрствованию.

– Обед без мамы. Большие трудности в адаптации к детскому саду связаны с кормлением детей. Некоторым детям не нравится еда, приготовленная в детском саду, некоторые– просто отказываются есть без мамы.

– Дневной сон. В целях адаптации ребёнка к детскому саду постарайтесь приурочить дневной сон ребёнка к этому времени. Если ребёнок засыпает с любимой игрушкой, можно в первое время приносить её в детский сад. Для сна в детском саду можно выбрать забавную пижаму, которую приятно будет одевать ребёнку.

– Пребывание в детском саду целый день. Обычно первую. Неделю ребёнок посещает детский сад до сна, на второй неделе – остаётся на период до полдника, после месяца – может остаться на полный день. Но все эти нормы сугубо индивидуальны. Если адаптация ребёнка проходит с большим трудом, то забирать ребёнка нужно пораньше. Если ребёнка из сада Вы забираете позже, то старайтесь делать это не последним. Дети очень травматично переживают, если они остаются последними в группе и родителей долго нет.

– Привыкание к режиму. В целях адаптации узнайте режим дня в детском саду и детской группы конкретно для вашего ребёнка. За месяц– полтора начните вводить этот режим в вашей семье, постепенно приближая его к детсадовскому. В дошкольном возрасте ребёнку важно спать до 10 часов ночью и 2– 2,5 часа днём. Поэтому спать ребёнка нужно укладывать уже 9 часов вечера.

– Общение с незнакомыми детьми. В современных семьях, часто с одним ребёнком, малыш бывает выключен из системы отношений с другими детьми. Часто контакты с другими детьми организованы общением на детской площадке, в поликлинике, в гостях. Поэтому плохо умеют общаться с другими маленькими детьми. Необходимо понаблюдать за общением своего ребёнка с другими людьми. Если он интроверт, то легко заводит контакты и общение с другими, адаптация в этом случае пройдёт несколько легче. Если же ребёнок – интроверт, стеснительный или замкнутый, излишне послушный, то трудности могут быть при общении с детьми активными, агрессивными или эмоциональными.

– Общение с воспитателем. Воспитатель – очень значимая фигура в процессе адаптации ребёнка к детскому саду. Его опыт, умение ладить с детьми и понимать психологическое состояние ребёнка играют иногда ключевую роль в адаптации. Поэтому, по возможности, нужно выбрать воспитателя и познакомиться с ним заранее. Рассказать педагогу об индивидуальных особенностях ребёнка, его страхах и интересах. Необходимо обсуждать с воспитателем каждый день адаптации.

### **Рекомендации для родителей “Первый раз – в детский сад”**

– Научите ребёнка навыкам самообслуживания: есть одеваться, пользоваться носовым платком.

– Не рассказывайте о своих тревогах в присутствии малыша.

– Заранее ознакомьтесь с режимом детского сада и придерживайтесь его и в выходные дни.

– Не перегружайте ребёнка посещением общественных организаций, кружков, спектаклей, а также интеллектуальными занятиями дома.

– Одевайте по сезону. Одежда и обувь не должны создавать трудностей для ребёнка (не шнурки, а липучки, не пуговицы, а кнопки).

– Рассказывайте о цели и пользе посещения детского сада (напоить цветы, уложить спать кукол, поиграть с зайчиком).

– Оставляйте игрушечный телефон, по которому воспитатель при ребёнке будет сообщать о его успехах.

– Не давайте дорогие игрушки и не спрашивайте строго за их сохранность.

– Каждое утро проверяйте содержимое в кармане ребёнка, не допускайте наличия острых и колющих предметов: кнопок, скрепок, монет и т. д.

- При встрече с воспитателем рассказывайте о состоянии здоровья и настроении ребёнка.
- Планируйте своё время так, чтобы в первый месяц посещения ребёнком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день.
- Ребёнок должен приходить в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксалиновой мазью.
- Расширяйте “социальный горизонт” ребёнка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к другим детям.

Если окажется, что у ребёнка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть, стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад.

### **Игры в период адаптации ребёнка к детскому саду**

Главным расслабляющим средством для дошкольника является игра. Её основная задача в этот период – налаживание доверительных отношений с каждым ребёнком, попытка вызвать у детей положительное отношение к детскому саду.

### **Преимущества игры перед другими средствами расслабления:**

- позволяет маленькому ребёнку ощутить себя всемогущим;
- помогает познать окружающий мир, развить самоуважение, достигать успеха в собственных глазах;
- развивает искусство общения;
- помогает управлять своими чувствами;
- даёт возможность пережить массу эмоций.

### **Игра “Полянка настроения”**

**Цель:** Настрой на позитивное сотрудничество, создание положительного эмоционального фона, развитие воображения.

**Оборудование:** плетёные салфетки, цветные ленточки, цветная проволока.

### **Ход игры:**

Используя плетёную салфетку, разноцветные ленточки, шнурочки, бумажные салфетки, мы создадим полянку настроения. Обычно ребёнок видит дома следующую картину: мама моет посуду, варит кашу, а папа работает за компьютером или смотрит телевизор. Все взрослые заняты своими делами. И вдруг на глазах у ребёнка и при его участии происходит превращение: вместо скучной салфетки появляется “красота”. Помимо этого,

продевание шнура сквозь отверстие в салфетке способствует развитию мелкой моторики малыша – его пальчики становятся более ловкими, пробуждается творческое воображение.

### **Игра “Что нам подскажут пальчики”**

**Цель:** развитие тактильного восприятия, наблюдательности, обогащение сенсорного опыта, стимуляция познавательной активности.

**Оборудование:** природные материалы различной фактуры: каштан, грецкий орех, шишка, деревянный ребристый карандаш, камушек.

### **Ход игры:**

Ребёнок осваивает окружающий мир с помощью органов чувств. В частности, через тактильное восприятие, чувствительность рук. В плетёной коробочке вы найдёте природные материалы – шишку, каштан, камушек. Рассмотрите, потрогайте и опишите их. Например, шишка – шершавая, камень – гладкий. Затем закройте глаза, протяните ладонку, отгадайте, какой предмет лежит на ней. Если в детском возрасте не тренировать движения и не обогащать сенсорный опыт (то, что мы чувствуем и воспринимаем через органы чувств), то, повзрослев, человек не будет обладать достаточной пластичностью ума, чтобы уметь легко приспосабливаться к различным обстоятельствам. При этом развивается чувствительность рук, активизируется внимание. К тому же подвижность пальцев рук тесно связана с развитием речи. Активизировать речевое развитие можно, используя обычную деревянную прищепку и карандаш: добываем огонь, показываем маятник, пропеллер. Важно вовлекать в движение большое количество пальцев, а сами движения проводить энергично. Благодаря этой игре ребёнок с нетерпением ждёт новых переживаний, впечатлений, ощущений, на основе которых впоследствии у него появится возможность рассуждать, мыслить, решать проблемы.

### **Упражнение “Дышим животиком”**

Обычно это упражнение делают лёжа. А мы попробуем выполнить его сидя. Положите ладонь на живот и почувствуйте, как живот поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох.

Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Сели бегемотики,

Потрогали животики:

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Работа диафрагмы должна восприниматься ребёнком и зрительно, и тактильно. Положим на живот игрушку, например рыбку, и посмотрим, как

она поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох:

Качаю рыбку на волне,  
То вверх (вдох),  
То вниз (выдох)  
Плывёт по мне.

Брюшное дыхание – противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, всплеск отрицательных эмоций, приводит к общему расслаблению. Срабатывает универсальный защитный механизм, заложенный природой в нашей нервной системе: замедление ритма различных физиологических и психических процессов способствует достижению более спокойного и уравновешенного состояния. Такое дыхание поможет ребёнку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.

### **Игра “Наливаем, выливаем, сравниваем”**

**Цель:** развитие тактильного восприятия, возбуждение интереса к исследовательской деятельности.

**Оборудование:** таз с тёплой водой, фигурные губки, пластмассовые бутылочки с отверстиями, коробочки от киндер– сюрприза, разноцветные бусины, резиновая игрушка.

#### **Ход игры:**

Особой притягательной силой обладает вода. Тёплая вода расслабляет и успокаивает. Хорошо в воду добавить отвары трав (валерианы, мелиссы). Успокаивающий эффект обеспечит добавление в воду специальных ароматических масел: ромашкового, лавандового, мятного. Но предварительно лучше посоветоваться с врачом. В воду опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Если игра с водой происходит в дневное время, можно включить в неё познавательный компонент: сравнивать опускаемые в воду предметы по фактуре и весу. Можно заполнить миску с водой пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубиками и т. д. И поиграть с ними: например взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую и др. После выполнения каждого задания ребёнок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребёнка следует растереть полотенцем в течение одной минуты

**Учитывая, что адаптация — это всего лишь способ детского организма и психики приспособиться к новым условиям, отметим, что она может проходить по-разному у детей 4-5 лет и зависеть от темперамента и здоровья малыша.**

Нужно понимать, что адаптация в детском саду — это испытание для ребенка, а также особое эмоциональное состояние. Чаще всего ребёнок 4-5



лет испытывает из-за этого целый букет отрицательных эмоций, среди которых гнев и агрессия. Но также в этот период его одолевает жажда новых знаний и обычное детское любопытство. И на этом нужно стараться делать основной акцент.

Особенно тяжелая адаптация может сопровождаться нарушениями социальных навыков, речи и даже двигательной активности. Ребенок не в состоянии сам одеваться, мыть руки, становится излишне подвижным или медлительным. Как только все эти признаки начнут сглаживаться, можно будет сделать вывод о том, что адаптация подходит к концу.

### ***Как помочь детям привыкнуть к детскому саду?***

Очень важно проявлять интерес к процессу, своим примером показывая ребенку, как вам нравятся новые перемены и, как хорошо вы относитесь к саду и воспитателям. Расстроенные родители, испытывающие чувство вины, станут для малыша доказательством того, что сад в жизни их семьи — это что-то действительно плохое.

Очень важно наладить контакт с воспитателем и настоять на том, чтобы он учитывал интересы и привычки ребенка хотя бы на начальном этапе. Чтобы малыш шел в садик если не с удовольствием, то хотя бы без слез, его нужно мотивировать. Расскажите крохе о том, какие там красивые игрушки и как интересно гулять вместе с детками на детской площадке.

Лучше будет придумать особый ритуал прощания без слез и истерик, закрепляя его день за днем.

Забирая ребенка из садика, расспрашивайте его о проведенном дне, хвалите и подбадривайте, напоминайте о том, каким он стал самостоятельным и как сильно вы им гордитесь.

В заключение хотелось бы отметить, что родители должны понимать: сложно будет только на начальном этапе. Со временем, когда пройдет период адаптации, малыш будет с удовольствием ходить в сад, навстречу новым друзьям!