

# Консультация для родителей на тему «Психологические проблемы адаптации детей раннего возраста к условиям ДОО»

Установлен ряд факторов, определяющих, насколько успешно малыш справится с предстоящими ему изменениями в привычном образе жизни. Эти факторы связаны и с физическим, и с **психологическим состоянием ребенка**, они тесно переплетены и взаимно обусловлены.

Во-первых, это состояние здоровья и уровень развития ребенка. Здоровый, развитый по **возрасту** малыш обладает большими возможностями к **адаптации**, он лучше справляется с трудностями.

Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводит к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями **адаптационного периода**, у него возникает стрессовое состояние и, как следствие, -заболевание.

Вторым фактором является **возраст**, в котором малыш поступает в детское учреждение. С ростом и развитием ребенка изменяется степень и форма его привязанности к постоянному взрослому. В первом полугодии жизни малыш привыкает к тому, кто его кормит, укладывает спать, ухаживает за ним; во втором-усиливается потребность в активном познании окружающего мира, расширяются возможности- он уже может самостоятельно перемещаться в пространстве, свободнее действует руками. Но ребенок еще очень сильно зависит от взрослого, который ухаживает за ним, у малыша возникает сильная эмоциональная привязанность к человеку, постоянно находящемуся рядом, обычно к маме. В **возрасте** от девяти-десяти месяцев до полутора лет эта привязанность выражена наиболее сильно. После у ребенка появляется возможность речевого общения, свободного перемещения в пространстве, он активно стремится ко всему новому, и зависимость от взрослого постепенно ослабляется. Но малыш по –прежнему остро нуждается в защищенности, опоре, которые дает ему близкий человек. Потребность в безопасности у маленького ребенка так же велика, как в еде, сне, теплой одежде.

Третьим **психологическим** фактором является степень сформированности у ребенка предметной деятельности и умения общаться с окружающими. **Психологи** выявили закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к детскому саду. Легче всего **адаптация протекает у малышей**, которые умеют длительно, разнообразно действовать с игрушками. Впервые попав в дошкольное учреждение, они быстро отвлекаются на предложение воспитательницы поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. Для них это- привычное занятие. В случае затруднения такие дети ищут выход из сложившейся ситуации, не стесняясь, обращаются за помощью к взрослому. Они любят вместе с взрослым решать предметные задачи: собрать пирамидку, **конструктор**. Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составит труда войти в контакт с любым взрослым.

Характерной особенностью **детей**, которые с большим трудом привыкают к детскому саду, является слабая сформированность действий с предметами, они не умеют сосредотачиваться на игре, малоинициативны в выборе игрушек, не любознательны. Любая трудность расстраивает их деятельность, вызывает капризы, слезы. Такие дети не

умеют налаживать деловые контакты с взрослыми, предпочитают эмоциональное общение.

Большое влияние на течение **адаптации** оказывает и отношение с ровесниками. Неумение общаться с детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов с взрослыми еще больше отягощает сложность **адаптационного периода**.

Состояние здоровья ребенка, умение общаться со взрослыми и сверстниками, сформированность предметной и игровой деятельности – основные критерии, по которым можно судить о степени его готовности к поступлению в детский сад и благополучного пребывания в нем.

#### Советы родителям:

1. Создайте **условия** для спокойного отдыха ребенка дома. В это время не стоит водить его в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а так же принимать у себя слишком много друзей. Малыш в это время слишком перегружен впечатлениями, не следует еще больше перегружать его нервную **систему**.

2. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет это легче делать, уважая воспитателей.

3. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять отсыпаться слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется выспаться, значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, ваш ребенок слишком поздно ложится вечером.

4. Не отучайте ребенка от вредных привычек (*например, от соски*) в период **адаптации**, чтобы не перегружать нервную **систему ребенка**. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

5. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте ребенка, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, больше хвалите, чем ругайте. Сейчас ему нужна ваша поддержка!

6. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (*игру*). Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в детский сад.

7. Дайте в сад небольшую игрушку (*лучше мягкую*). Малыши могут нуждаться в игрушке-заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенок гораздо быстрее успокоится.

8. Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете *«проиграть»* с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

9. Организуйте утро так, чтобы день и у вас, и у малыша прошел спокойно. Больше всего **родитель** и ребенок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойная мама – спокойный малыш. Он *«считывает»* Вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

10. Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при **пробуждении**, одевании, а в саду-раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при **пробуждении** и сборах является та самая игрушка, которую ребенок берет с собой в садик.

11. Пусть ребенка в детский сад 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 может отпустить от себя.

12. Обязательно говорите, что вы **придете**, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы **придете очень скоро**, даже если малышу, например, предстоит оставаться в детском саду полдня.