

Основные понятия.

Адаптация – приспособление организма к новым условиям.
Эпикризный срок – период в жизни ребенка, за который он приобретает новые навыки.

Социализация – процесс вхождения ребенка в социальную среду через овладение имеющимися социальными нормами, правилами и ценностями, знаниями и компетенциями.

Рекомендуемые формы и темы просвещения родителей

- *анкетирование родителей*: «Давайте познакомимся»;
- *день открытых дверей для будущих воспитанников ДОО*;
- *видеоролики*: «Как подготовить малыша к детскому саду в семье»;
- *электронная книга для родителей*: «С улыбкой в детский сад!»;
- *родительская библиотека*: подборки книг для родителей по вопросам адаптации детей к детскому саду, а также книг, в которых рассказывается детям о детском саде;
- *родительские собрания*: «Детский сад встречает малышей»;
- *педагогическая гостиная*: «Готовность семьи и детей к детскому саду»;
- *консультации*: «Роль семьи в поддержке эмоционально комфортного состояния ребенка в адаптационный период» «Режим дня – основа легкой адаптации к детскому саду»;
- *памятки* «Как подготовиться к посещению детского сада?», «Про режим и не только», «Первый день в детском саду»;
- *тематические аудиозаписи для родителей (подкасты)*.

Понятие «адаптация» в современной литературе рассматривается как приспособление организма к новым для него условиям среды. Для ребенка детский сад является новым пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Поэтому возникает необходимость адаптации к новой среде и условиям, новым требованиям и новым людям в окружении.

Выделяют три фазы адаптации:

1) острая фаза, в среднем эта фаза длится один месяц, сопровождается различными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к частым простудным заболеваниям, снижению аппетита, ухудшению сна, задержке в речевом развитии;

2) подострая фаза, длится три-пять месяцев, характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средним возрастными нормами;

3) период адаптированности или фаза компенсации, характеризуется ускорением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития, они начинают вести себя спокойнее. Все дети разные и поэтому адаптация у каждого ребенка в детском саду проходит по-своему.

Выделяют три степени тяжести прохождения адаптации: легкая, средняя, тяжелая.

1) Легкая адаптация – в течение 10-15 дней у ребёнка нормализуется поведение, сон, он не отказывается от еды, хорошо общается со сверстниками и взрослыми, не болеет в течение первого месяца посещения детского сада;

2) Адаптация средней тяжести – есть признаки психического стресса, ребенок может короткое время терять в весе, заболеваемость до двух раз сроком не более пяти-семи дней, без осложнений;

3) Тяжелая адаптация - длится от двух до шести месяцев, ребенок очень часто болеет, теряет уже полученные навыки, может наступить истощение организма. Ученые выделяют еще четвертую степень тяжести прохождения адаптации: сверхтяжелая адаптация, когда адаптация длится около полугода и более. В данном случае ребенка лучше совсем не водить в детский сад.

На успешное или неуспешное протекание адаптационного периода могут влиять состояние здоровья, возраст, темперамент, уровень психического развития, индивидуальные особенности психики ребёнка, опыт уже имеющейся социальной адаптации, сильная привязанность к одному из членов семьи (чаще к маме), стиль детско-родительских отношений. Тяжелая адаптация к детскому саду у детей чаще всего вызвана следующими причинами: отсутствием режимных моментов в семье, наличием у детей различных привычек (использование соски, питье из бутылочек и др.), отсутствием способности занять себя игрой, недостатком элементарных навыков самообслуживания, недостатком умения взаимодействовать со сверстниками и взрослыми людьми.

Дети в возрасте от девяти-десяти месяцев и до двух лет сложнее всего адаптируются к новым для них условиям, так как у малышей начинают формироваться привычки и возможности их перестройки еще нет. После 2-х лет процесс адаптации для детей проходит лучше, малыши начинают хорошо понимать речь взрослого, успокоить ребенка становится легче, дети в этом возрасте более любознательные и у них уже есть опыт общения с взрослыми и сверстниками. Кроме этого специалисты не рекомендуют начинать посещение детского сада в эпикризные сроки: 1 год 3 месяца, 1 год 6 месяцев, 1 год 9 месяцев, 2 года 3 месяца, 2 года 6 месяцев, 2 года 9 месяцев, 3 года». Эпикризный срок — это период в жизни ребенка, за который он приобретает

новые навыки. Адаптация проходит сложнее к детскому саду у детей, которые привыкли к общению только с родителями и у семьи замкнутый образ жизни. Дети приветливых и гостеприимных родителей свободно вступают в общение с педагогом и адаптационный период проходит быстрее, такие дети много играют, энергичны, взаимодействуют с детьми и взрослыми.

Многие родители не уделяют достаточного внимания процессам подготовки ребенка к детскому саду. У большинства детей, пришедших в детский сад, снижается аппетит, они беспокойно засыпают и плохо спят, у них случаются вспышки агрессии, они много капризничают и отказываются от общения со сверстниками и взрослыми. Ребенок испытывает стрессовые переживания при поступлении в детский сад. Привыкание ребёнка к новым для него условиям детского сада, в основном зависит от того, как взрослые смогли подготовить ребёнка к этому ответственному периоду в его жизни. Общая задача педагогов и семьи – помочь ребенку как можно безболезненнее вступить в жизнь детского сада. Выработка единого подхода к воспитанию детей, согласование действий поможет ребенку адаптироваться к новым условиям образа жизни менее болезненно. От правильной подготовки к условиям дошкольной образовательной организации внутри семьи, будет зависеть дальнейшая социализация ребенка.

В детском саду ребенок будет пользоваться лишь тем, что в него вложила семья. Так как именно в своей семье ребёнок научается всему, приобретает первые умения и навыки, впитывает соответствующие ценности. Как правило, родители начинают активно готовить ребенка к дошкольной образовательной организации примерно за два месяца до того, как ребенок поступит в детский сад. Главная задача, которая стоит перед родителями в данный период времени, это сформировать у ребенка те навыки, которые помогут ему войти в новые для него условия максимально безболезненно и легко. Для того, чтобы адаптация детей раннего возраста прошла успешно родителям необходимо знать и учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, понимать специфику образовательного процесса в детском саду, особенности ежидневного питания. Важно рекомендовать родителям расширять социальный опыт малыша задолго до его поступления в детский сад. Вводить тренировочные ситуации, когда надо отпустить маму, а затем некоторое время подождать ее прихода. Когда малыш будет убежден, что мама всегда возвращается, он научится спокойно ее ждать. Узнать о режиме в детском саду и постепенно вводить распорядок дня дома.

Сформировать положительное отношение у ребенка к детскому саду и будущим воспитателям. А также научить ребенка играть в простые игры с привлечением сверстников. Рекомендуется заочно познакомить ребенка с

детским садом с помощью фотографий. Можно создать семейную адаптационную группу, в которую будут зачислять малышей, чьи семьи пожелают максимально облегчить период адаптации и взаимодействовать с детским садом на протяжении этого времени. Выработка единого подхода к воспитанию детей, согласование действий поможет ребенку адаптироваться к новым условиям образа жизни менее болезненно. Во время общения с родителями в индивидуальных беседах важно выяснить условия жизни ребенка дома, получить сведения о состоянии его здоровья, привычках, особенностях характера, режиме, взаимоотношениях между взрослыми членами семьи. Также следует рассказать о задачах работы группы, познакомить с программой воспитания, по которой работает детский сад, познакомить родителей с сотрудниками дошкольной организации, которые будут работать с детьми. Рассказать о режиме дня и расписании занятий в группе. Кроме этого, необходимо разъяснить значение режима дня, ритмов сна, активного бодрствования, прогулок, рассказать о питании в детском саду и расспросить о пищевых привычках детей, поговорить о формировании навыков самообслуживания и культурно-гигиенических навыков и т.д. Своевременные и скоординированные действия всех членов семьи будут способствовать максимально легкой адаптации ребенка к детскому саду.