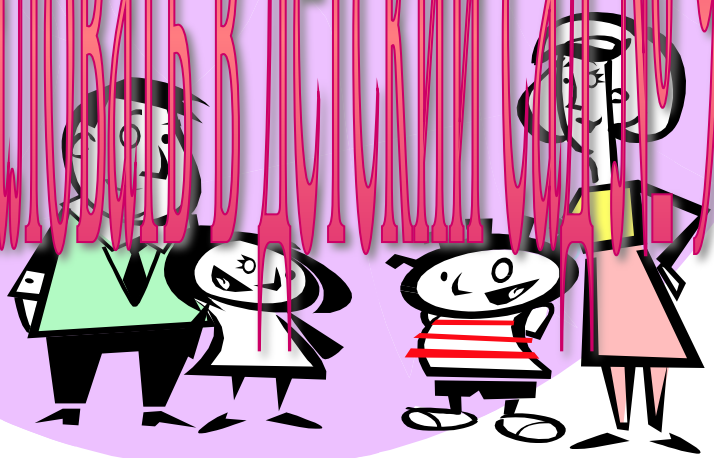
Государственное образовательное учреждение
Детский сад № 989
Восточное окружное управление образования
Департамента образования города Москвы

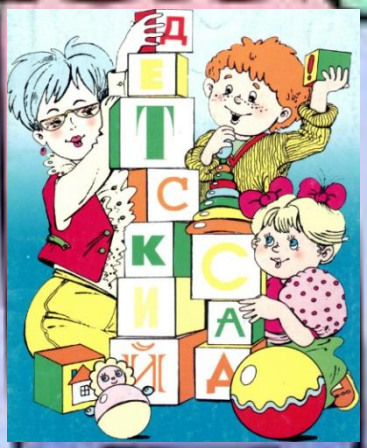
Добро пожаловать в детский сад № 989



**Рекомендации для родителей
по адаптации детей к условиям
детского сада**

Добро пожаловать в

№ 989



Рекомендации для родителей
по адаптации детей к условиям
детского сада

Москва 2010

Мне 3 года !

Показатели социально – эмоционального развития ребенка 3 лет

Я

- Хочу быть хорошим, жду похвалы, одобрения, эмоционально-положительного подкрепления со стороны взрослого.
- Проявляю инициативу, независимость.
- Испытываю эмоциональное удовлетворение, если смог что-то выполнить.
- Проявляю чувство гордости за себя («лучше всех бегаю»), за родителей («папа самый сильный», «мама самая красивая»).
- Любознателен, любопытен.
- Моя долговременная память опирается на прежние эмоциональные переживания, могут возникать воспоминания за последний год.
- Проявляю эмоциональную сдержанность: не кричу в общественных местах, спокойно слушаю просьбу взрослого и выполняю ее, перестаю плакать при обоснованном запрете.
- Непослушен, эмоционально напряжен при ограничении движений, при непонимании взрослым моих просьб и желаний. Могу быть настойчивым в своих требованиях.
- Переживаю, если ругают.
- Испытываю чувство огорчения, стыда. Понимаю, что сделал что-то плохо.
- Понимаю, если плохо делает кто-то другой. Даю эмоционально-отрицательную оценку («нельзя обижать, ломать, рвать, отнимать, драться»).
- Владею неречевыми способами эмоционального общения. Свои чувства выражаю взглядом, мимикой, тоном, жестами, выразительными движениями.
- Речь насыщаю эмоционально-выразительными оттенками (часто по подражанию).
- Обозначаю словом свои эмоциональные состояния: смеюсь, боюсь, замерз.
- У меня могут возникать страхи, боязнь темноты.
- Начинаю понимать юмор.
- Эмоционально сопереживаю персонажам при слушании сказок, при просмотре детских спектаклей, мультфильмов.
- Эмоционально отзывчив на музыку пение, художественное слово. Подпеваю, танцую, передаю ритм.
- Предпочитаю веселую музыку и песни, яркие рисунки.
- Испытываю эмоциональное удовлетворение от подвижных игр.
- Эмоционально по-разному реагирую на красивое, некрасивое (замечает, различает, оценивает).
- Огорчаюсь при неумении что – то сделать.
- Помню добрых и суровых людей.

«Очень многое мы можем, очень много умеем!»

О развитии Вашего малыша, поступающего в дошкольное учреждение, можно судить по основным бытовым навыкам:

в 2 года:

- есть аккуратно, не обливаясь;
- при умывании тереть ладони и части лица, вытираться при помощи взрослого;
- самостоятельно одеваться (натягивать носки, шапку, обувь при незначительной помощи взрослого), частично раздеваться;

- знать места хранения одежды, обуви, игрушек и посуды;
- пользоваться носовым платком (при напоминании);
- контролировать физиологические потребности;

в 2 года и 6 месяцев:

- одеваться и раздеваться с небольшой помощью взрослого;
- расстегивать и застегивать одну-две пуговицы;

в 3 года:

- одеваться с небольшой помощью взрослого, а раздеваться самостоятельно;
- складывать свою одежду перед сном;
- застегивать несколько пуговиц, завязывать (связывать) шнурки;
- знать назначение многих предметов и их местонахождение;
- выполнять поручения из 2 — 3 действий («отнеси», «поставь», «принеси»);
- уметь мыть руки с мылом, умываться, вытираться полотенцем;
- замечать беспорядок в своей одежде, пользоваться носовым платком;
- регулировать свои физиологические потребности;
- вытирать обувь при входе в квартиру;
- аккуратно есть, правильно держать ложку, пользоваться салфеткой;
- не выходить из-за стола до конца еды и не мешать за столом другим;
- говорить слова благодарности, здороваться, прощаться.

Конечно, малыш не сразу приобретает необходимые навыки, ему требуется наша помощь. Прежде всего нужно создать необходимые условия для проявления самостоятельности: приспособить к росту ребенка вешалку для одежды, выделить индивидуальное место для хранения предметов туалета (носовых платков, лент, носков), постоянное и удобное место для полотенца и т. д.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах, было выделено ***три фазы адаптационного процесса:***

I. ***Острая фаза или период дезадаптации.*** Она сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц).

-***адаптация средней тяжести:*** поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился;

Традиционно под **адаптацией** понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Это универсальное явление всего живого, которое можно наблюдать как в растительном, так и в животном мире. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т. е. совокупленность всех полезных изменений организма и психики) результатом, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования). С приходом в детский сад у ребенка начинается новый этап в его жизни. Почему одни дети ведут себя спокойно, а другие неутешно плачут, как только закроется дверь за мамой или дедушкой? Почему некоторые дети при поступлении в детский сад отказываются играть, не вступают в контакт с воспитателем, долго не могут освоиться в группе, а другие с первых дней чувствуют себя «как рыба в воде»?

Отрыв от дома и близких, встреча с новыми взрослыми, незнакомыми себе подобными могут стать для ребенка серьезной психической травмой. Малыш может воспринять это как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким, бестравматичным.

Различают ***три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:***
-*легкая адаптация****: к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений;***

2. ***Подострая фаза или собственно адаптация.*** Характеризуется адекватным поведением ребенка, т. е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится три - пять месяцев).

3. Фаза компенсации или период адаптированности. Характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития, дети начинают ориентироваться и вести себя спокойнее.

- тяжелая адаптация: характеризуется, во-первых, значительной длительностью (от двух до шести месяцев и больше) и тяжестью всех проявлений

Адаптация - это не только процесс привыкания ребенка к дошкольному учреждению на первых порах, но и выработка умений и навыков в повседневной жизни.

Длительность периода адаптации зависит от многих причин:

- от особенностей высшей нервной деятельности и возраста ребенка;
- от наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы;
- от состояния здоровья;
- от резкого контраста между обстановкой, в которой ребенок привык находиться дома и той, в которой находится в дошкольном учреждении;
- от разницы в методах воспитания.

Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными поведенческими реакциями:

Упрямство (причины):

- перевозбуждение нервной системы ребенка сильными впечатлениями, переутомлением, переживанием;
- стремление к самостоятельности и независимости, неумелые попытки проявить свою волю;
- привычная форма поведения избалованного ребенка;
- своеобразная форма протеста против грубого и необоснованного подавления взрослыми его самостоятельности и инициативы.

Грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым (причины):

- отсутствие уважения взрослых к ребенку;
- реакция на несправедливое, грубое обвинение ребенка во лжи, лени, в неблаговидном поступке;
- недостаточное развитие воли, неумение владеть собой;
- утомление от однообразной деятельности.

Лживость (причины):

-болезнь, страх наказания;

- желание привлечь к себе внимание, хвастливость.

Лень (причины):

- неразумная воспитательная тактика родителей стремление уберечь ребенка от лишнего трудового усилия. (Бывает также, что у родителей нет терпения подождать, пока ребенок выполнит их просьбу, и они все делают за него);

-взрослый не поощряет усилий и стараний ребенка, а только критикует его недостатки.

Устраняя причины негативного поведения Вы поможете ребенку быстрее адаптироваться к новым условиям и включиться в образовательный процесс.

Прогноз вероятной степени адаптации ребенка
Вы можете составить, наблюдая за малышом в первые дни посещения детского сада

Легкая адаптация. Ребенок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановит свое внимание на чем-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребенок вступает в контакт по своей инициативе, умеет обратиться с вопросом к другому человеку, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заместители, например, понарошку кормит куклу, способен длительное время удерживать внимание на одной игрушке, его речь хорошо развита, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительна, эмоции легко распознаются. Ребенок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них свое поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним. Родители доверяют своему ребенку, не контролируют его поминутно, не опекают, не указывают, что ребенку нужно делать, хорошо чувствуют его настроение, поддерживают малыша в случае необходимости. Родители уверены в себе, с доверием относятся к специалисту, отстаивают свои взгляды, проявляют инициативу и самостоятельность.

Адаптация средней тяжести. Ребенок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями взрослого, либо через включение телесных ощущений. Напряженность первых минут постепенно спадает, ребенок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. Речь может быть развита как в пределах возрастной нормы, так и ниже или выше ее. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование). Родители часто не доверяют ребенку, пытаются дисциплинировать малыша, делая ему замечания: «Не бери без спроса. Не разбрасывай игрушки. Веди себя хорошо». Такие родители редко находятся в слиянии с ребенком. Со специалистом они могут быть откровенны или держаться на дистанции. Как правило, советы и рекомендации педагогов принимают, задают много вопросов, избегая высказывать свою точку зрения.

Тяжелая адаптация. Контакт с ребенком удается установить только через родителей. Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. О развитии речи можно узнать только со слов родителей. Замечание или похвала специалиста оставляют ребенка либо безучастным, либо он пугается и бежит за поддержкой к родителям. Те либо игнорируют потребности ребенка, либо опекают его во всем, находясь с малышом в слиянии. Чаще в такой ситуации мы видим тревожного родителя, который воспринимает встречу с психологом, как экзамен. Такие родители нуждаются в дополнительных консультациях.

Очень тяжелая адаптация. С ребенком за время первой встречи не удается установить контакта. Родители находятся в слиянии с ребенком, сомневаются в том, что он сможет освоиться в детском саду. Часто родители авторитарны, вступают в конкуренцию со специалистами, демонстрируют свою сверх компетентность во всех вопросах.

Как помочь ребенку в период адаптации

(простые правила для родителей)

Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад.
Например: детский сад — это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, осенью я начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому. Купить все необходимые вещи, приготовить «радостную коробку», выучить имена воспитателей и выучить правила детского сада.

Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло — осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад.
Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»

Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.

Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и Анна Николаевна нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы — воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре.

Поддерживайте такие игры.

Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и, уж точно, обрадуют других детей. Это могут быть коробочки, с вложенными в них забавными предметами; красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани; книжки с картинками. Возможно, вы умеете складывать оригами, тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или бумажную собачку. За лето вы наполните коробку. Тогда осенью, по утрам, вам проще будет отправлять ребенка в сад — с игрушкой веселее идти, и проще завязать отношение с другим ребенком.

Требования к внешнему виду и одежде детей

Что свидетельствует об ухоженности ребенка

* опрятный вид, застегнутая на все пуговицы одежда и обувь;
* умытое лицо;
* чистые нос, руки, подстриженные ногти;
* подстриженные и тщательно расчесанные волосы;
* отсутствие налета на зубах;
* чистое нижнее белье;
* опрятные половые органы и чистый анус;
* наличие достаточного количества носовых платков.

Для создания комфортных условий пребывания ребенка в ДОУ необходимо:

* не менее трех комплектов сменного белья (мальчикам — шорты, трусики, колготки; девочкам — колготки, трусики, в теплое время — носки и гольфы);
* не менее двух комплектов сменного белья для сна (пижама, пеленка, клеенка);
* два пакета для хранения чистого и использованного белья;
* промаркировать белье, одежду и прочие вещи.

Перед тем как вести ребенка в детский сад, проверьте, соответствует ли его костюм времени года и температуре воздуха. Проследите, чтобы одежда ребенка не была слишком велика и не сковывала его движений. В правильно подобранной одежде ребенок свободно двигается и меньше утомляется. Завязки и застежки должны быть расположены так, чтобы ребенок мог самостоятельно себя обслужить. Обувь должна быть легкой, теплой, точно соответствовать ноге ребенка, легко сниматься и надеваться. Нежелательно ношение комбинезонов. Носовой платок необходим ребенку как в помещении, так и на прогулке. Сделайте на одежде удобные карманы для его хранения.

Чтобы избежать случаев травматизма, родителям необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребенка на наличие опасных предметов. Категорически запрещается приносить в ДОУ острые, режущие, стеклянные предметы (ножницы, ножи, булавки, гвозди, проволоку, зеркала, стеклянные флаконы), а также мелкие предметы (бусинки, пуговицы и т.п.), таблетки.

Информация для родителей

О режиме работы ДОУ

Детский сад работает 5 дней в неделю с 7.00 до 19.00.
Выходными днями являются суббота, воскресенье и общегосударственные праздничные дни.
Прием детей с 7.00 до 8.00 (если нет заявления, разрешающего приводить позже в период адаптации).
Помните: своевременный приход и уход ребенка — необходимое условие правильной реализации воспитательно-образовательного процесса.
О невозможности прихода ребенка в детский сад по болезни или другой уважительной причине необходимо обязательно сообщить в ДОУ.
Ребенок, не посещающий детский сад более трех дней, должен иметь справку от врача, при возвращении после более длительного отсутствия предоставляется справка о состоянии здоровья ребенка и контактах за последний 21 день; после отсутствия в летний период — справка о контактах, обследовании на гельминты.
Необходимо заранее сообщать о дне выхода ребенка в ДОУ после длительного отсутствия.

О порядке взимания платы за содержание ребенка

Плата за содержание ребенка вносится в банк по выписанной ДОУ квитанции за месяц вперед, не позднее 10 числа каждого месяца. Если деньги не уплачены, ребенок подлежит отчислению в соответствии с условием Родительского договора.
Перерасчет оплаченной квитанции за дни, в которые ребенок не посещал ДОУ, производится в следующем месяце.
Родители обязаны отчитаться об оплате перед воспитателем в течение трех дней, представив оплаченную квитанцию, при болезни или отсутствии ребенка в ДОУ родители обязаны прийти за квитанцией, оплатить в указанные сроки и сообщить об этом.