Создание комфортных условий при поступлении ребенка в ДОУ

Консультация медсестры Алешкиной Л.А.

Цель представляемых рекомендаций заключается в профилактике детских заболеваний и снижении эмоционального **дискомфорта** в период адаптации ребёнка. В каком бы возрасте ребёнок не **поступал** в образовательное учреждение необходимо помнить, что сравнительная безболезненность адаптации к новым **условиям** возможно только на основе подготовленности к ним. Успешность этого процесса будет зависеть от учёта его психологических особенностей, характере связей с взрослыми и сверстниками. Необходимо тренировать систему адаптационных механизмов, приучать ребёнка к изменяющимся **условиям социальной среды**. Следует устранять анамнестические факторы риска, связанные с социальной средой на основе заключения участкового врача о типе адаптации ребёнка, **создать схожий режим дома** (режимные моменты, максимально приближённые **условия**, температурный режим и т. д., как можно раньше провести профилактические, оздоровительные, корригирующие мероприятия, рекомендованные врачом. Необходимо повысить роль закаливающих мероприятий, оптимизировать резистентные способности организма ребёнка расширять культурно-гигиенические навыки, формировать навыки самообслуживания, предупредить вредные, тупиковые привычки. Очень важно способствовать умению взаимодействовать со сверстниками, взрослыми (первоначально в малых группах, кратковременные контакты в игровой форме, уделять ребёнку повышенное внимание, потакать капризам, проводить с ним больше свободного времени, насытить взаимодействие содержательной деятельностью и общением, избегать дополнительной нагрузки, **создать все необходимые условия** для отдыха ребёнка дома. В соответствии с выделенными механизмами исследователи в рамках социальной дезадаптации предлагают четвёртую звеньевую систему и её профилактики и коррекции:

• повышение эмоциональной устойчивости стрессовым воздействиям (эмоциональная поддержка, расслабляющий тренинг в малых группах или индивидуально).

• тренировка механизмов вегетативного обеспечения (физкультурные, музыкальные занятия с элементами аэробики, психогимнастики, техники свободного дыхания, групповая психотерапия на основе экспрессивных искусств).

• обучение умению общаться, начиная с дошкольного возраста “психогимнастика, коммуникативные тренинги”.

При **поступлении** в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим **постепенный** переход ребёнка из семьи в дошкольное учреждение.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребё нка к детскому саду:

лёгкую, среднюю, тяжёлую.

При лёгкой адаптации поведение ребёнка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1 – 2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребёнка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми. Окружающими предметами, быстро привыкает к новым **условиям** *(незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников)*.

Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течении месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. При поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжёлая адаптация приводит к длительным и тяжёлым заболеваниям. У ребёнка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации *(двигательный протест, агрессивные действия)*; активное эмоциональное состояние *(плач, негодующий крик)*; либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость).

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода.

1. возраст

2. состояние здоровья

3. уровень развития

4. умение общаться с взрослыми и сверстниками

5. сформированность предметной и игровой деятельности

6. приближённость домашнего режима к детскому саду

Причины тяжёлой адаптации к ДОУ.

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

Памятка родителям по сопровождению процесса адаптации ребёнка

Как вести себя с ребёнком:
• Показать ребёнку его новый статус *(он стал большим)*;

• Не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;

• Обратить внимание на положительный климат в семье;

• Следует снизить нервно – психическую нагрузку;

• Сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребёнка, специфике режимных моментов и т. д. ;

• При выраженных невротических реакций не посещать учреждение несколько дней.

Как не надо:

• Отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;

• Не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребёнка;

• Препятствовать контактам с другими детьми;

• Увеличивать нагрузку на нервную систему;

• Одевать ребёнка не по сезону;

• Конфликтовать дома, наказывать ребёнка за капризы.

Что делать, если ребёнок начал ходить в детский сад:

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.

2. Приучайте ребёнка к детскому саду **постепенно**.

3. Не оставляйте ребёнка в саду более чем на 8 часов.

4. Сообщить воспитателям о привычках и склонностях ребёнка.

5. С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.

6. Поддерживайте дома спокойную обстановку.

7. Не перегружайте ребёнка новой информацией.

8. Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.

Что делать, если ребёнок плачет при расставании с родителями:

1. Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду.

2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.

3. Дайте ребёнку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.

4. Принесите в группу свою фотографию.

5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания *(например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке)*.

6. Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.

7. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке. Дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.

8. Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу, будьте терпеливы.