

## **Роль семьи в процессе адаптации ребенка к дошкольному образовательному учреждению.**

Педагог-психолог  
Смолякова Е.С.

Живя в семье, малыш привыкает к определённым условиям. Когда он приходит в детский сад, многие условия его жизни резко изменяются: режим дня, характер питания, температура помещения, воспитательные приёмы, характера общения. Ребёнок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, потому что ребёнок оторван от знакомых лиц, и к этому добавляется и физиологический стресс, вызванный сменой привычного режима.

Адаптация означает приспособление. В каком бы возрасте ребенок ни пришел впервые в детский сад, для него это сильное стрессовое переживание. Это нетрудно понять-ведь ломается привычный стереотип жизни, в котором ребенок чувствовал спокойно и уверенно. Второй психотравмирующий факт-разлука с матерью и другими близкими взрослыми. Это порождает ощущение тревоги, неуверенности, незащищенности, к которому часто примешивается чувство покинутости, брошенности. Совершенно непривычно для ребенка и представляет нагрузку для его нервной системы пребывание среди 15-20 сверстников. Иногда дети начинают вести себя недопустимым образом.

Очень важно, чтобы родители в этот период относились к ребенку очень бережно, внимательно, стремились помочь ему пережить этот трудный момент жизни, а не упорствовали в своих воспитательных планах.

Роль семьи в процессе адаптации ребёнка к детскому саду очень велика.

Рассмотрим основные моменты:

### **1. Психоэмоциональный стресс**

Переход в детский сад связан с резкими изменениями условий жизни ребёнка: новый режим дня, питание, окружение, общение. Всё это вызывает у ребёнка психоэмоциональное напряжение, так как он оказывается вдали от близких взрослых и привычной обстановки.

### **2. Разлука с родителями**

Разлука с мамой или другими близкими людьми становится дополнительным источником стресса. У ребёнка возникает чувство тревоги, неуверенности и даже покинутости.

### **3. Коллективное пребывание**

Нахождение среди большого количества других детей также создаёт дополнительную нагрузку на нервную систему ребёнка. Он должен адаптироваться к новым правилам взаимодействия и коллективному образу жизни.

### **4. Поддержка родителей**

В этот сложный период родители должны проявлять особую заботу и внимание к ребёнку. Важно поддерживать его эмоционально, показывая, что ему ничего не угрожает. Родителям следует быть терпеливыми и избегать излишнего давления на ребёнка.

#### 5. Постепенная адаптация

Адаптацию лучше проводить постепенно, начиная с коротких визитов в детский сад и увеличивая продолжительность пребывания по мере привыкания ребёнка. Такой подход поможет снизить уровень стресса и позволит малышу плавно войти в новую среду.

#### 6. Физическая подготовка

Физическое здоровье ребёнка играет важную роль в процессе адаптации. Закалённые дети легче переносят изменения окружающей среды и меньше подвержены заболеваниям.

#### 7. Режим дня

Регулярный распорядок дня дома помогает ребёнку быстрее адаптироваться к режиму детского сада. Дети, которые привыкли к чёткому графику сна, приёма пищи и прогулок, легче справляются с новыми условиями.

#### 8. Культурно-гигиенические навыки

Важную роль играют навыки самообслуживания, такие как умение одеваться, есть самостоятельно и соблюдать гигиену. Эти навыки облегчают процесс адаптации и помогают ребёнку чувствовать себя увереннее в новой среде.

#### 9. Навыки общения

Опыт общения со взрослыми и сверстниками значительно облегчает адаптацию. Родители могут заранее готовить ребёнка к общению, обучая его основным правилам взаимодействия с людьми. Игры-инсценировки могут стать отличным инструментом для тренировки этих навыков.

#### 10. Формирование культурных норм

Возраст от 2 до 4 лет является наиболее благоприятным периодом для освоения культурных норм и правил поведения. Родители должны создавать условия для их формирования, предъявляя понятные и последовательные требования.

Таким образом, успешная адаптация ребёнка к детскому саду во многом зависит от поддержки и подготовки со стороны семьи.

Чем уже круг общения ребёнка до поступления, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателем и со сверстниками. Возраст от 2-4 лет считается оптимальным для усвоения навыков культурного поведения. Поэтому родителям необходимо создать соответствующие условия для их формирования, предъявлять единые продуманные требования, обращая особое внимание на их конкретность, доступность, постепенное увеличение их содержания.

Дети, у которых в соответствии с возрастом сформированы навыки общения, и культурно-

гигиенические, быстро и безболезненно привыкают к условиям общественного дошкольного воспитания.