

## **Консультация для родителей**

### **« Адаптация ребёнка к детскому саду.»**

**Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.**

Поступление малыша в детский сад – это его первый шаг в самостоятельную жизнь, который не всем детям дается легко.

Для Вас и Ваших малышей это является важным жизненным этапом, включающим не только эмоциональную, но и физиологическую составляющую.

Нужно понимать, что процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Какие особенности данного периода? С чем могут столкнуться родители в этот период.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние.

**1. Эмоции ребенка.** В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу.) На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

**2. Контакты со сверстниками и воспитателем.** Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

**3. Познавательная активность.** Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми.

**4. Навыки.** Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни

адаптации к детскому саду ребёнок может на короткое время "растерять" навыки самообслуживания. (Например, дома ходит на горшок, а в саду нет). Не волнуйтесь! Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только "вспоминает" забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

**5. Двигательная активность.** Некоторые дети становятся "заторможенными", а некоторые наоборот — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

**6. Сон.** Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

**При легкой адаптации** поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка 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 течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

**Тяжелая адаптация** может приводить к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка 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, напряженность).

Тяжелая адаптация в нашей практике бывает крайне редко, обычно отмечается адаптация лёгкая и средней степени тяжести.

Основные факторы, от которых зависит периоды адаптации — это:

- возраст;
- состояние здоровья;
- уровень развития;

- умение общаться со взрослыми и сверстниками;
- приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Так, например, в случаях, когда режим дома не совпадает с режимом детского сада (сон ребенка в другое время, либо вообще отсутствие сна, другой режим питания и меню (бутерброды, сладости и пр.)), или у ребенка есть привычки, которые незамедлительно исполняются родителями и близкими родственниками (другими словами, ребенок манипулирует взрослыми), когда ребенок не может самостоятельно играть и не приучен к элементарным культурно-гигиеническим навыкам, возникают все предпосылки к длительной тяжелой адаптации.

Считается, что дети 2-х лет и после значительно легче могут приспособиваться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, хорошо понимают речь взрослого, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.

### **Как же Вы можете помочь своему ребёнку быстрее и легче пройти период адаптации?**

Вот некоторые советы:

1. С чего начинается садик? Как это ни странно, садик начинается с расставания, с прощания мамы с малышом, с того момента, когда он остается один на один с чужой тетей и незнакомыми ребятами. Поэтому надо подготовить и себя, и ребёнка к этому нелегкому испытанию.

И начать с себя. В том, что малыш плачет и никак не хочет отпускать мамину руку, часто виноваты вы сами. Нам очень его жалко, мысленно мы рисуем грустные картины: вот он плачет, вот ни с кем не играет и прочее. **Остановитесь!** Настройте себя положительно, даже если ваш собственный опыт посещения детского сада был далеко не радостным. В конце концов, детский сад – это необходимая «школа» жизни, и в ней, как и в жизни, будут и радостные, и грустные минуты. Не высказывайте сожаления о том, что Вам приходится оставлять ребенка в детском саду (в группе), не бойтесь сами оторвать ребенка от себя.

Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш.

Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

Поэтому, и 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.

2. Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. У вас может быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

3. Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что *«он обещал не плакать»*, – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют *«держат слово»*. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

И конечно же, нельзя пугать детским садом (*«Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»*). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

4. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

5. Планируйте свое время так, чтобы в первые недели посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни следует быть на связи и находиться недалеко от территории детского сада.

6. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.

7. Приучайте к самообслуживанию, поощряйте попытки самостоятельных действий. Давайте положительную оценку (хвалите) хотя бы за попытку выполнения просьбы.

8. В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша.

9. Учите обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

10. Основной задачей родителей — быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми: радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы, обнимать ребенка как можно чаще.

К моменту поступления в детский сад ребенок раннего возраста должен уметь самостоятельно:

- садиться на стул;
- пить из чашки;
- пользоваться ложкой ( хотя бы брать её в руки и нести ко рту);
- активно участвовать в одевании, умывании ( хотя бы пытаться);
- пользоваться горшком .

В заключение хочется сказать всем родителям: ваша любовь поможет ребенку пережить это непростое время. Дайте почувствовать малышу, что он для вас самое дорогое существо на свете, и ни на минуту не позволяйте ему усомниться в этом!