Консультация для родителей:

«Адаптация ребенка к детскому саду»

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. В новой обстановке малыш находится в сильном нервно-психическом напряжении, стрессе, который не прекращается ни на минуту особенно в первые дни. В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребенка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача.

Дети привыкают к детскому саду по-разному : кто-то с первых дней ходит в детский сад с радостью, а кто-то не может успокоиться целый день. Чаще всего у малышей расставание с мамой сопровождаются слезами, а потом они отвлекаются на игрушки и успокаиваются. И это нормально.

В процессе адаптации – поведение и реакции на многое у ребёнка чаще всего меняется:- эмоциональное состояние (ребёнок много плачет, раздражается) ; - нарушается сон (ребёнок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый) ; - утрачиваются приобретённые навыки (малыш может вернуться к соске или перестать просить проситься на горшок, речь может затормозиться) - в период адаптации дети нередко заболевают (это связанно с психическим напряжением, и с тем, что ребёнок сталкивается с новыми вирусами)

Выделяют три степени адаптации: легкую, средней тяжести и тяжелую: до 1 месяца – легкая адаптация; до 2 месяцев – адаптация средней тяжести; от 2 до 6 месяцев –тяжелая адаптация. При легкой адаптации отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям все нормализуется: появляется аппетит, налаживается сон, речь может затормаживаться, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. Ребенок, как правило, не заболевает в период адаптации. При адаптации средней тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длиться 7– 10 дней и завершается без каких–либо осложнений. Сон и аппетит восстанавливаются через 20– 40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Крик при расставании и встрече. Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Но при эмоциональной поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации. Самой нежелательной является тяжелая адаптация: эмоциональное состояние ребенка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Ребенок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, может возникнуть стойкий отказ от еды. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Может иметь место задержка речевого развития.

**На заметку! Если в первый день ваш ребенок не плачет, играет, с интересом осматривает помещение, это не значит, что он адаптировался и готов остаться в саду на весь день. Первый день не показатель для процесса адаптации.**

Но успешность адаптации вашего малыша будет зависеть не только от воспитателей и от самого ребенка, но во многом и от Вас. В Ваших силах помочь ребенку войти в новые условия – в условия детского сада – как можно более безболезненно. Для этого Вам необходимо психологически готовить ребенка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации:

**Что же для этого нужно?**

1. Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошел в садик».

2. Соблюдайте режим дня! Заранее узнайте режим работы учреждения дошкольного образования и за один-два месяца постарайтесь, чтобы ваш ребенок привык к нему.

3. Приблизьте рацион питания ребенка к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей!

4. Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку, отучить от пустышки.

5. Необходимо обратить особое внимание на формирование у детей навыков самообслуживания. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии.

6. Создавайте в восприятии ребенка положительный образ детского сада! Познакомьте малыша со зданием детского сада, с его территорией. Покатайте его на качелях, горке, поиграйте на спортивной площадке. Расскажите сказку о детском саде.

7. Заранее готовьте ребенка к временной разлуке. Пример: «Ты стал большим, взрослым. Тебя уже приняли в детский сад. Мы будем ходить на работу, а ты - в детский сад. Так все делают. Ты у нас очень хороший, и мы тебя любим. Мы уверены, что ты нас не подведешь!

**Причины, почему ребенок не может привыкнуть к детскому саду.** Чтобы мамам было легче расставаться со своими дочками и сыночками по утрам, рассмотрим причины, по которым дети плачут. Устраните их — слезы исчезнут.

Ребенок не подготовлен к посещению детского сада: - не сформированы культурно-гигиенические навыки; - он не умеет самостоятельно играть с игрушками; - режим в семье не совпадает с режимом ДОУ. Состояние здоровья. Болезненному ребенку адаптироваться в новых условиях тяжелее, чем здоровому. Индивидуальные причины. Некоторые малыши в первый день посещения дошкольного учреждения ведут себя тихо и спокойно, а на 2-3 день начинают плакать, другие — наоборот, в первые дни устраивают истерики, а потом их поведение нормализуется. Условия жизни в семье. Если ребенка возили к родственникам, посещали с ним знакомых, брали с собой в путешествия, то он гораздо быстрее привыкнет к новой обстановке детского сада.

Ограниченное общение со сверстниками. Труднее всего адаптируются дети, круг общения которых был сведен к минимуму «мама-бабушка-папа». У таких малышей большое количество детей вызывает страх, желание спрятаться куда-нибудь, чтобы побыть одному.

**Как облегчить период привыкания к детскому саду.**

Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок. Отдавая сына или дочку воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребенка, раздела и все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни. Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка в детском саду на целый день не рекомендуется.. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день. Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОУ

**Чего нельзя делать маме с папой в период адаптации ребенка к садику:**

- Нельзя пугать ребенка. Часто родители пугают своих детей детсадом: «Вот не будешь слушаться меня — пойдешь завтра в садик». Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные эмоции? - Нельзя наказывать за слезы при расставании.

Никогда не сердитесь на ребенка за то, что он не хочет идти в детсад и плачет. Это вполне нормальная реакция для детей.

Игры, помогающие быстрее адаптироваться к детскому саду. Игра — важный вид деятельности для ребенка. Психологи утверждают, что с помощью простых игр можно значительно облегчить период адаптации к детскому саду. Поиграйте со своими детишками в такие игры: «Детский сад» Во время игры в детский сад может быть много сюжетных линий: «Дети собираются на прогулку». «Дети обедают». «Дети приходят в детский сад». «Дети готовятся к дневному сну». «Дети на прогулке». Роль воспитателя может взять на себя мама или ребенок, а детишками пусть будут игрушки. С помощью игры малыш сможет постичь правила поведения в детском саду, привыкнет к мысли, что там хорошо. Демонстрируйте малышу позитивное отношение к саду. Эти советы помогут пережить ребенку процесс адаптации к условиям детского сада.

Уважаемые родители! Желаем Вам терпения, а вашим малышам - быстрее преодолеть этот период.

Подготовила воспитатель Волкова В.П.