**Выполнила**

**Воспитатель: Давыдова А.А.**

**Консультация для родителей**

**«Адаптация ребёнка к детскому саду»**



**Консультация для родителей**

**«Адаптация ребёнка к детскому саду»**

Детский сад - новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, капризничают и плачут перед входом в группу.

*Адаптационные процессы охватывают три стороны: ребёнка, его родителей и педагогов. От того, насколько каждый готов пережить адаптацию, зависит конечный результат - спокойный ребёнок, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение.*

**Ребёнок**

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный уклад ребенка в буквальном смысле этого слова врываются следующие изменения:  
• четкий режим дня;

• отсутствие родных рядом;

• длительный контакт со сверстниками;

• необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;

• резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;

• особенности нового пространственно-предметного окружения.

Адаптация ребёнка к ДОУ сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

**Адаптирующегося ребёнка отличает:**

• преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;

• нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;

• утрата навыков самообслуживания;

• нарушение сна;

• снижение аппетита;

• регрессия речи;

•изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;

•снижение иммунитета и многочисленные заболевания (последствия стрессовой ситуации).

**Родители**

Родители отдают своего ребёнка в детский сад по разным причинам. Но даже если это решение не связано с серьезными жизненными потребностями семьи (например, обязательный выход матери на работу), оно поселяет чувство тревоги практически в каждом близком ребёнку человеке.

**Адаптирующегося родителя отличает:**

•повышенная тревожность;

•обостренное чувство жалости к ребёнку и к себе;

•преобладание интереса ко всему, что связано с обеспечением жизнедеятельности ребёнка (еда, сон, туалет);

•повышенное внимание к педагогам (от усиленного контроля до заискивания);  
•многословность (задает много вопросов, интересуется подробностями и деталями из прожитого ребенком дня).

**Педагог**

Набирая новую группу, каждый педагог (особенно если у него есть опыт работы) знает, что этот процесс никогда не бывает одинаковым. Важно не только узнать и понять каждого ребёнка, но и научить его жить в коллективе. Воспитатель знает, что теоретические знания, накопленные методы и приемы успешной адаптации детей к условиям детского сада не всегда срабатывают по отношению к новому ребёнку и его родителям. А значит, впереди напряженный, всегда связанный с поиском этап работы, название которому - адаптация.  
**Адаптирующегося педагога отличает:**

• чувство внутреннего напряжения, которое приводит к быстрой физической и психологической утомляемости;

• повышенная эмоциональность.

**Выделяют три степени адаптации:**

• лёгкую (15-30 дней);

• среднюю (30-60 дней);

• тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

По статистике, большинство детей, поступивших в ДОУ, переживают среднюю или тяжелую адаптацию.

Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции. Это означает, что:

• при утреннем расставании ребёнок не плачет и с желанием идет в группу;

• ребёнок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;

• малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;  
• ребёнок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в саду;

• восстановилась речь и нормальная (характерная для конкретного ребёнка) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;

• нормализуется сон как в детском саду, так и дома;

• восстанавливается аппетит.

**На то, как будет протекать процесс адаптации влияют следующие факторы:**  
1. Возраст;

2. Состояние здоровья;

3. Уровень развития навыков самообслуживания;

4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками;

5. Сформированность предметной и игровой деятельности;

6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

**Существуют определенные причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:**

•Тревога, связанная со сменой обстановки. Из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей.

• Режим. Ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна.

• Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой.

• Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

**К моменту поступления в детский сад ребёнок должен уметь:**

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из чашки;

- пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании, умывании.

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребёнка.

**Чего нельзя делать ни в коем случае**

•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 неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придёте.  
• Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.  
•Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребёнке. Это может навести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

•Нельзя обманывать ребёнка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать её целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

**Способы уменьшить стресс ребёнка.**

• необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры, приём пищи), соответствующий режиму ДОУ.

 • в первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов.

Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день.

 • каждый день необходимо спрашивать у ребёнка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОУ.  
• желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.   
• в выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности.

•желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там.

**Отдавая ребёнка в ДОУ, родители могут столкнуться с трудностями:**

• в первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на ДОУ. Родители бывают напуганы плаксивостью ребёнка, растеряны, ведь дома он охотно соглашается идти в детский сад. Плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

• частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребёнка за слезы;

• ребёнок может привыкать к садику 2-3 месяца;

• сами родители должны психологически быть готовы к посещению ребёнком ДОУ. Спокойно относится к шишкам и синякам.

**Рекомендуется:**  
• как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она всё так же рядом.  
• когда ребёнок начинает весело говорить о садике, пересказывать события случившиеся за день - верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к ДОУ – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддержать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребёнку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!