Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 70»

**Консультация для родителей:**

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



Дата проведения: 15.09.2021

Подготовила: Спасова Юлия Сергеевна,

воспитатель

первой квалификационной категории

Ярославль, 2021

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.

**Что такое адаптация?**

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

Дома ребёнок привык к определённому образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребёнка, к ним малышу придётся приспосабливаться и привыкать.

**В процессе приспособления (адаптации) поведение и реакции на многое у ребёнка могут резко поменяться: чаще всего меняются:**

- эмоциональное состояние (ребёнок много плачет, раздражается);

- нарушается аппетит (ребёнок ест меньше и реже, чем обычно);

- нарушается сон (ребёнок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);

-утрачиваются приобретённые навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);

- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребёнок сталкивается с новыми вирусами).

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребёнок привыкнет к садику, всё «станет на круги своя».

Для ребёнка детский садик, несомненно, является ещё неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

А привыкание к детскому саду у всех происходит по-разному, это во многом определяется индивидуально-личностными особенностями малыша: типом его нервной системы, степенью общительности и доброжелательности, уравновешенности, наличием или отсутствием привычки выполнять требования взрослых, сформированностью навыков самообслуживания и т.д.

* При лёгкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объём съедаемой ребёнком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается.
* При средней степени адаптации дети привыкают к садику дольше, до 2-3 месяцев.
* При тяжёлой адаптации срок привыкания может продлиться до 6 месяцев и даже больше.

Чтобы облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия – и поначалу приводить ребёнка всего на 2 часа; через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребёнка и другие показатели адаптации в детском саду стабилизируются – оставлять до обеда. Позже начать оставлять и на дневной сон. А потом – и на полный день. Время пребывания ребёнка в детском саду индивидуально, определяется воспитателями на основе наблюдений за ребёнком.

В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребёнку, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения ребёнка в условия детского сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать их при взаимодействии с малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о вашем ребёнке, рассказывайте больше.

**Кому адаптироваться легче?**

**Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события.** Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребёнка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту «тётю» несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).

**Детям, физически здоровым**, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя ещё и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».

**Детям, имеющим навыки самостоятельности.** Это одевание (хотя бы в небольшом объёме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребёнок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

**Детям, чей режим близок к режиму сада**. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребёнка к тому, какой его ждёт в саду. Для того чтобы легко встать утром, ложиться нужно не позже 20:30.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не разговаривали об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам. И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы (или другие родственники) работают в саду.

Каждый родитель, видя, насколько ребёнку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

**В присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребёнку придётся ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.

**В выходные дни не меняйте режим дня ребёнка.**Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребёнку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

**Не перегружайте малыша в период адаптации.** У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.

**Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.** Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

**Будьте терпимее к капризам**. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

**Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую игрушку.** Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то, которое является частичкой дома, ребёнку будет гораздо спокойнее.

**Призовите на помощь сказку или игру**. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошёл в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. «Проиграйте» эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребёнком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернётся.

Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошёл спокойно?

**Главное правило таково: спокойна мама — спокоен малыш.** Он «считывает» вашу неуверенность и ещё больше расстраивается.

**И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно**. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду — раздевании. Разговаривайте с ребёнком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребёнок берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

**Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться**. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребёнок расстаётся относительно спокойно, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.

**Обязательно скажите, что вы придёте**, и обозначьте, когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придёт после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

**Придумайте 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.

**К сожалению, иногда родители совершают серьёзные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребёнка к детскому саду.**

**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 не эффективно. Дети этого возраста ещё не умеют «держать слово». Лучше ещё раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придёте за ним.

**Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии.** Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

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

**Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребёнке**. Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдёт вообще.

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

Когда речь идёт об адаптации ребёнка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» почти всегда остаются родители, которые находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Они тоже остро нуждаются в помощи и почти никогда её не получают.

Часто мамы и папы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения ребёнка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже «рвётся» сердце, когда они видят, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра прядётся идти в сад.

**Чтобы помочь себе, нужно:**

**Быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье**. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребёнка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребёнок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее.

**Поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание**. Адаптационная система ребёнка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстаётся с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придёте, ещё не установился режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберёте малыша из сада. Хуже, когда ребёнок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не даёт ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребёнка за «нытьё». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

**Заручиться поддержкой**. Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

***Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!***