

## Консультация для родителей

### «Особенности адаптации детей 1,6 – 3 лет к условиям детского сада»

Ваш малыш подрос. Он узнает родителей, улыбается, сидит, берет игрушки, лепечет, начинает говорить, рассуждать, общаться. Какое счастье! Сам начинает кушать, улыбается, научился пользоваться ложкой!

Пришла пора идти в детский сад. Ребенок должен знать, что на свете есть и другие дети. Многие из вас волнуются, тревожатся о том, будет ли хорошо ребенку в детском саду, не начнет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании с родителями. Иными словами, насколько успешно ребенок сможет адаптироваться, т.е. приспособиться к среде детского сада, к его условиям. Эти опасения не случайны.

**Адаптация** – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в конкретном случае – это привыкание малыша к детскому саду. Процесс адаптации может привести к позитивным и негативным результатам. **Два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт и адекватность поведения.**

Различают четыре степени тяжести адаптации:

1. **Лёгкая адаптация:** к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребёнок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идёт на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений.
2. **Адаптация средней тяжести:** поведенческие реакции восстанавливаются через 1-2 месяца пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился.
3. **Тяжёлая адаптация:** характеризуется значительной длительностью (от двух до шести месяцев) и тяжестью всех проявлений.
4. **Сверхтяжёлая адаптация:** около полугода и более. Здесь встаёт вопрос: стоит ли ребёнку оставаться в детском саду или он «несадовый» ребёнок.

Адаптационный период у детей может сопровождаться разными негативными сдвигами.

**В физиологическом и психологическом плане:**

- повышение температуры и давления;
- уменьшение веса, временная остановка роста;
- снижение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний;
- увеличение нервозности;

- ухудшение сна;
- падение уровня речевой активности, сокращение словарного запаса;
- временно останавливается умственное развитие, может произойти своеобразный возврат в более ранний возраст.

#### **В поведенческом плане:**

- упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым, лживость, лень (своеобразный протест, желание обратить на себя внимание).

Трудности в адаптации испытывают *чрезмерно опекаемые в семье дети*, дети, у которых не привиты элементарные навыки самообслуживания, самостоятельности. Родители, несмотря на стремление ребенка сделать что-то самостоятельно, стараются помочь ему - так быстрее, меньше хлопот. И ребенок чувствует себя в детском саду беспомощным и неприспособленным к новым условиям. *Дети, привыкшие к общению только с родителями и лишенные возможности общаться со сверстниками*, также испытывают трудности, потому что навык общения не сформирован (ребенок должен видеть, что существуют такие же, как он, дети со своими потребностями, желаниями). Наличие у ребенка стереотипов, которые формируются в семье и накладывают отпечаток на его поведение, и затрудняют процесс адаптации.

То, что ребенок первые дни ходил в садик в нормальном настроении (даже с удовольствием), а по прошествии какого-то времени начались проблемы и истерики, легко объяснить. *Первые дни ребенка могут прельщать в саду новые игрушки, новые впечатления...* через 2-3 дня игрушки уже совсем не новые, к тому же их *еще у тебя могут отбирать другие ребята; воспитательница*, какая бы она замечательная не была, *это не любимая мама*; кроме того, у малыша могли возникнуть *какие-то конфликты с другими детьми*. Помимо всего прочего, от избытка новых впечатлений *ребенок мог просто устать...*

Родителям важно правильно себя вести, чтобы помочь малышу пережить этот закономерный этап адаптации к ДОУ.

**Во-первых**, следует создать щадящий режим: укладывать пораньше, подольше находиться с ним в момент засыпания, не кормить насильно, предлагать любимую пищу (можно даже и протертую). Дети в этот период теряют много энергии, нервное напряжение сказывается во всем: кто только начал говорить, может перейти опять на лепет; кто недавно пошел, может вернуться к ползанию; на ночь иногда ребенок требует, как раньше, бутылочку с кефиром. Надо дарить ребенку мелкие подарки, чаще целовать, обнимать, прижимать (тактильные ощущения такого толка успокаивают его). Постепенно домашний режим подстраивайте под режим детского сада (даже в выходные дни). Вечерние часы насыщайте шумными играми, длительным просмотром телепередач, чтением незаконченных сказок.

**Во-вторых, о детском садике** нужно говорить ребенку только хорошее. Когда забираете вечером дочку (сына), обязательно расспросите, что интересного за день в садике произошло. При этом нелишним будет подчеркнуть, что дома Вы с ней не смогли бы специально заниматься и играть, как воспитательница в группе. Дети особенно восприимчивы к словам взрослых, которые не адресованы непосредственно им. Поэтому будет особенно эффективно, если в разговоре с мужем или с подругой по телефону Вы как бы "случайно" будете упоминать о детишках Ваших знакомых, которые ходят в д/с и рассказывать, как им там нравится, как там интересно и сколько всего замечательного с ними в саду происходит.

**В-третьих, перед вечерним туалетом вместе подготовьтесь к детскому саду:** какую игрушку возьмете "в гости", что наденете (одежду повесить на стульчик), выполнено ли поручение воспитателя (подточить карандаши или подготовить набор цветной бумаги).

**Четвёртое:** при утренних или вечерних истериках не акцентируйте все внимание на уговорах, напоминайте о самых ярких впечатлениях детского сада и спокойно объясните, что Вам нужно работать и что Вы обязательно вечером ее заберете. При встрече спокойно разговаривайте с дочерью (сыном), поблагодарите воспитателя за интересно проведенное время и рассказывайте дома о дошкольном учреждении, воспитателях, детях только хорошее.

Если ребенок переживает из-за того, что мама может не забрать его из садика, может помочь следующий прием: при расставании положите дочери (сыну) в кармашек какой-нибудь ненужный ключик, предварительно сказав, что это ключ от квартиры и Вы боитесь его потерять. Не забудьте обязательно упомянуть, что без этого ключика Вам домой никак не попасть, а поэтому она должна за ним внимательно присматривать.

**Родителям очень важно самим оставаться спокойными и уверенными в том, что ребенок благополучно пройдет адаптацию к дошкольному учреждению и что с ним ничего страшного не происходит.**

**Рекомендации родителям, на период когда ребенок начал впервые посещать детский сад**

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы;
- Познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
- Расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещать детские площадки, ходить в гости к товарищу по играм в песочнице, оставаться ночевать у бабушки и т. п.;
- По возможности приучать ребенка к самостоятельности при самообслуживании;

- Отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров;
- Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он скоро придет;
- Стараться отдать его в группу, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе;
- Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад;
- Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за непослушание;
- Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад;
- Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового коллектива у вас была бы возможность оставлять его там **не на целый день**;
- Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
- Настраивать ребенка на спокойный лад, внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим;
- Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать детей домой;
- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;
- Щадить его ослабленную нервную систему;
- Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на его нервную систему.
- На время прекратить походы в театр, в цирк, в гости.
- Немного сократить просмотр телевизионных передач;
- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;
- Создавать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении;
- Не наказывать ребенка за детские капризы;
- Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

### **КАК НЕ НАДО:**

- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы

### **Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

- Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;
- Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства;

- Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет;
- Принесите в группу свою фотографию;
- Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке);
- Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада;
- После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;
- Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу;
- Будьте терпеливы.

### **Типичные ошибки родителей во время адаптации ребенка к ДОУ**

**Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение.** Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не смог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

**Обвинение и наказание ребенка за слезы.** Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу – это адаптация к новым условиям.

**Не стоит планировать важных дел в первые дни пребывания ребенка в детском саду.** Выход на работу лучше отложить. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

**Пребывание родителей в состоянии обеспокоенности, тревожности.** Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего, им надо успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы и это еще больше усиливает детскую тревогу.

**Пониженное внимание к ребенку** также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

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

**Всем удачи, и лёгкой адаптации!**

**Каряушкина С.Н., старший воспитатель**

**МБДОУ «Детский сад № 92»**