**Консультация для родителей « Особенности адаптации ребенка к детскому саду»**

Стяжкина Ольга Викторовна

Воспитатель группы

раннего возраста

МБДОУ № 554

г. Екатеринбурга

**Термин "АДАПТАЦИЯ"** означает приспособление, т.е. способность человека менять свое поведение в зависимости от условий. Время адаптации для каждого ребенка может быть разным - от 20-30 дней до 2-6 месяцев. Каждому ребенку нужно время, чтобы приспособиться к этому новому миру, справиться со стрессом.

Во – первых, ломается привычный образ жизни, в котором ребёнок чувствовал себя спокойно и уверенно: режим дня, температура помещения, требования к одежде, характер питания.

Во – вторых, это чрезвычайно травмирующий факт – разлука с матерью, другими близкими людьми, которые заботились о ребёнке с рождения.

И наконец, в – третьих, ребёнок попадает в совершенно незнакомую ему обстановку, где кроме него уже есть 10 - 15 таких  же, как и он малышей. Новые воспитательные воздействия, стиль общения с окружающими. Все это требует от ребёнка большого нервного напряжения.    Поэтому иногда период адаптации проходит настолько тяжело, что ребенок заболевает. Чаще всего болезнь связана не только с инфекциями, но и является  ответной реакцией ребенка на психоэмоциональное на­пряжение, которая угнетает защитные силы организма, причем тем сильнее, чем возбудимее ребенок.

**Характер и длительность адаптационного периода  зависит от**:

* возраста поступления ребенка в группу. Гораздо проще в садике будет детям, которые умеют само­стоятельно есть, одеваться и разде­ваться, пользоваться туалетом, само­стоятельно засыпать.
* Состояния здоровья ребенка
* Уровня его развития. Легче адаптируются к новым условиям дети, хорошо говорящие, которые умеют внятно выразить свои просьбы, формулировать вопросы.

Индивидуальных особенностей Опыта общения со сверстниками и взрослыми    Особенности поведения ребенка в период адаптации При первом посещении дошкольного образовательного учреждения малыши обычно проявляют выраженную негативную реакцию. Малыш не понимает, что с ним происходит (рефлексия в этом возрасте отсутствует). Ему просто трудно, страшно без мамы, и потому в момент разлуки он не отпускает её, рыдает, кричит. Бывает, что после плача и сопротивления во время разлуки с матерью ребенок успокаивается и ведет себя в группе адекватно, однако спокойствие обманчиво. Оно достигается большим эмоциональным напряжением, и по возвращении домой ребенок либо плаксив и капризен либо безудержно расторможен. Длительное стрессовое напряжение не проходит для малыша бесследно: он или заболевает острыми респираторными инфекциями в первые 10 дней пребывания в ДОУ, или демонстрирует невротические реакции (перестает разговаривать, контактировать с другими детьми). Что является защитной реакцией организма. Однако если вы приняли твёр­дое решение отдать ребёнка в садик, не стоит демонстрировать чрезмер­ную тревожность. В противном слу­чае такое поведение может закре­питься, и малыш в сад не пойдет. Простой закон детского поведения — удачные стратегии закрепляются. Если поведение принесло желаемый результат, оно будет повторяться.

 Для родителей важно не пропустить ре­альные жалобы и отбросить надуман­ные. Наиболее стратегически пра­вильный вариант родительского по­ведения в такой ситуации такой — внимательно выслушать. Скажите при­близительно следующее: «Я пони­маю, как тебе сложно. Многим детям, которым три (четыре) года, не хочется с утра идти в детский сад, и им кажется, что у них что-то болит. Но....» — а далее должен идти список доводов, почему в детский сад нельзя не пойти.

**Режим дня.**

Важно придерживаться режима дня. Это предпо­лагает довольно ранние пробуждения и отбои. В домашних же усло­виях детки, ожидая папу с работы, нередко ложатся довольно поздно. Несовпадение режимов может стать серьёзным источником стресса и за­труднить адаптацию. Обычно детей в садик приводят к 8.00, значит, нужно будет встать минут за сорок; завтрак в 8.30; обед около 12.00; дневной сон с 12.45 до 15.00; полдник примерно в 15.30. Не опаздывайте! Вашему ребенку, да и вам будет гораздо спокойнее, если вы не будете в спешке раздевать его и выпихивать в группу, где другие дети давно уже завтракают. Встаньте на десять минут раньше и прогуляйтесь. Ничто не заменит вам этого времени общения со своим малышом. В первый год посещения детского сада «полная рабочая неделя» для малыша может оказаться неподъём­ной. «Домашним» деткам, которые к садовской жизни привыкают с трудом, лучше устраивать выходной в среду. Идеально, если этот день малыш проведёт дома, с мамой, без большого количества впечатлений. Есть некое общее жизненное пра­вило: достаточно одного крупного из­менения (жизненного стресса) на еди­ницу времени. Начало посещения детского сада лучше не совмещать с выходом мамы на работу, а также с переездом, рождением следующего ребёнка, уходом няни. Чтобы адапта­ция прошла гладко, лучше разделить события во времени, если есть к тому малейшая возможность.

**Питание**

Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните «кусочничество» между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. О проблемах с аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем. Интересуйтесь меню. В том случае, если у ребенка есть пищевая аллергия, предупредите воспитателей о том, какие продукты ему запрещены. В том случае, если вы считаете, что вашего ребенка не нужно докармливать, или точно знаете, что суп, или кашу он не ест, предупредите об этом воспитателей. И попросите, чтобы ребенка не кормили тем, что он не ест. Он поест дома за ужином. И можно с утра покормить его завтраком.

**Самообслуживание**

Постарайтесь приучить ребенка проситься в туалет. «По-маленькому» малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже «очень хочется», а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном. Не пугайтесь, если ваш малыш начнет писаться. У него так много новых дел, что в тот момент, когда он поймет, что хочет в туалет, вероятнее всего будет уже поздно. Через некоторое время, когда карапуз привыкнет к новому помещению, игрушкам, играм, детям, воспитателям, это пройдет само собой. А если вдруг не пройдет, то у вас всегда есть возможность обратиться с этим вопросом к психологу. Закрепляем навыки самообслуживания дома: одевание – раздевание, кормление, укладывание спать, мытье рук и т.д.

**Одежда**

Одежда должна быть удобной. Для мальчика самая удобная одежда, это трикотажные кофты (проверьте, чтобы они легко надевались через голову), колготки и шорты. Для девочек, тоже трикотажные кофты, колготки и сарафан или юбка. Эту одежду быстрее и легче всего снять, переодеть и поменять. На первых порах старайтесь, чтобы обувь у малыша была на липучках. Тогда он гораздо быстрее сможет научиться сам ее одевать. Обязательно приносите в садик сменную одежду.

**Игрушки**

Если ребенок просит дать ему в садик игрушку - дайте и никогда не ругайте, если она потеряется или сломается. Давая игрушку в сад, попрощайтесь мысленно с ней, или не давайте совсем. Приучайте ребенка приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш будет жадничать или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться. Зачастую на первых порах ребёнок почти не играет с другими детьми, а лишь наблюдает за их игрой. Наблюдение за чужой игрой — один из эта­пов социализации. Так малыш накапливает знания о различных спо­собах поведения, о том, что и в какой ситуации нужно сказать или сделать. Гуляя на детских площадках родителям необходимо включаться в детскую игру, объяснять правила общения, комментировать действия за ребенка.

**Учимся общаться**

Познакомьтесь с родителями других детишек. Вместе гуляйте, общайтесь, ходите в гости. Так у ребенка быстрее появится друг, и ему проще будет находиться в детском саду. Наблюдайте, как ребенок играет с другими детьми. Легко ли он знакомится. Умеет ли играть, соблюдать очередность и правила игры. Может ли поделиться игрушками и при необходимости отстоять свою собственность и свои интересы. Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с детьми, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

**Семейная ситуация**

Очень важно, чтобы позиции взрослых в семье по поводу посеще­ния детского сада совпадали. Если же разногласия не устранены, то в моменты протестного поведения ре­бёнка реакции взрослых могут всё усугубить. Вот типичная ситуация. Малыш с утра плачет: «Не хочу в сад». Папа в сердцах кричит маме: «Мне на работу, хватит тут нервы трепать, оставь его дома!» Мама, пы­таясь совладать с собой, обращается к сыну: «В сад пойдёшь обязательно, никаких разговоров!» А бабушка, держась за сердце, причитает: «Что вы его мучаете, я вообще хотела на пенсию выйти и сидеть с ним!» Как вы думаете, подобная ежеутренняя разминка взрослых поможет ребёнку привыкнуть к новым условиям? Если кто-то из родителей легче воспринимает разлуку с ребенком или с кем-то ребенок легче расстается, то лучше выбрать этого члена семьи для проводов в детский сад. Никогда не обманывайте своего ребенка! Если обещаете забрать его до обеда, то забирайте. А если не сможете забрать раньше , то скажите ему об этом. У большинства детей такое сообщение навряд ли вызовет положительные эмоции. Будьте готовы к слезам, нытью и «выкручиванию рук». Но это все равно лучше, чем обман. И потом вам еще долго придется завоевывать его доверие.

**Утреннее прощание**

А**даптация** — не только для ребёнка, но и для вас. Важно, чтобы процесс расставания с ребенком был естественен для Вас и так же естественно воспринимался ребенком. Известно, что самое сильное влияние на форми­рование детских реакций оказывает реакция родителей. Если вы не станете бояться разлуки с ребенком, то, скорее всего, и он легче перенесет ее. Рекомендуем нежно и спокойно попрощаться с ребенком, передать его воспитателю и немедленно уходить, т.к. "долгие проводы - лишние слезы". Если вы по часу будете сидеть в раздевалке, слушая как плачет ваш ребенок, то ситуация может стать еще более тяжелой для вас и прежде всего для малыша. В любом случае, акцент нужно де­лать не на том, что ребенку необхо­димо быть в садике, а на том, что и вам тоже нужно заняться своими де­лами.