**Структурное подразделение « Детский сад комбинированного вида**

**« Аленький цветочек» МБДОУ «Детский сад « Планета детства» комбинированного вида.**

***Консультация для родителей***

***по теме:***

**«Адаптация детей раннего возраста**

**к условиям детского сада»**

**Подготовила воспитатель:**

**Шишова Т.В.**

 «**Адаптация**» - от лат. «приспособляю».Это серьезное испытание для самых маленьких: из знакомой домашней обстановки он попадает в новые для него условия. Меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и окружающая **ребенка среда**, появляется большое количество незнакомых людей. Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций **ребенка**, расстройством сна, аппетита.

Процесс привыкания **ребенка к детскому саду** сугубо индивидуальный.

**Детский** сад — это новый этап в жизни **ребенка**. Для малыша- это первый опыт коллективного общения. Новую обстановку не сразу дети воспринимают. Большинство из них будут реагировать на **детский сад плачем**. А одни легко входят в группу, но потом плачут вечером дома, капризничают и плачут перед входом в группу.

Детям любого **возраста** бывает непросто начинать посещать садик. 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 окружения.

 **Адаптация ребенка** к ДОУ сопровождается различными негативными физиолого-психологическими изменениями.

 **Адаптирующегося ребенка отличает**:

• наличие отрицательных эмоций, в том числе страха;

• отсутствие общения ни со сверстниками, ни со взрослыми;

• забывание навыков самообслуживания;

• нарушение сна;

• снижается аппетит;

• **ребенок молчит**;

• заторможенность или гиперактивность;

• снижение иммунитета и многочисленные заболевания из -за стресса.

**Родители отдают своего ребенка 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 **ребенку человеке**. Именно тревоги, а не безграничной радости и успокоенности. И чем ближе день, когда малыш переступит порог **детского сада**,тем все чаще дают о себе знать следующие проявления:

• в памяти всплывают эпизоды личного опыта посещения **детского сада**(причем в первую очередь, как правило, отрицательные);

• обостряется внимание к привычкам и навыкам **ребенка**, причем не только к культурно-гигиеническим (умение пользоваться туалетом, мыть руки и лицо, есть и пить, раздеваться и одеваться и пр., но и к поведенческим (как общается с другими детьми, как слушает и выполняет просьбы взрослых и пр.);

• в общении с **ребенком** и друг с другом появляются слова «**детский сад**» и «воспитатель» (Вот пойдешь в **детский сад**. Что скажет воспитатель, если увидит такое.).

И вот малыш в **детском саду**. Начинается непростой период **адаптации** к новым условиям жизни.

**Адаптирующегося родителя отличает**:

• повышенная тревожность;

• обостренное чувство жалости к **ребенку и к себе**;

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

• повышенное внимание к педагогам (от усиленного контроля до заискивания);

• многословность (задает много вопросов, интересуется подробностями и деталями из прожитого **ребенком дня**).

Сколько это будет длиться? Или когда наступит конец **адаптации**?

Выделяют три степени **адаптации**:

• Легкую (14-30 дней);

• Среднюю (30-60 дней);

• Тяжелую (от 2 до 5 месяцев).

По статистике, большинство детей, поступивших в ДОУ, переживают среднюю или тяжелую **адаптацию**. Конец **адаптации - это момент**, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции.

Это означает, что:

• утром **ребенок** не плачет и с желанием идет в группу;

• **ребенок** контактирует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;

• малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;

• **ребенок** вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в **саду**;

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

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

• восстанавливается аппетит.

 Как протекает **адаптационный период**?

Для начала нужно отметить, что каждый **ребенок** индивидуально проживает  этот нелегкий период. Одни привыкают быстро – за 2 недели, другие дети дольше – 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года.

На то, как будет протекать процесс **адаптации** влияют следующие факторы:

• **Возраст**;

• Состояние здоровья;

• Уровень развития навыков самообслуживания;

• Умение общаться со взрослыми и сверстниками;

• Сформированность предметной и игровой деятельности;

• Приближенность домашнего режима к режиму **детского сада**;

С какими трудностями приходится сталкиваться малышу?

Дети до 2-3 лет не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом **возрасте** взрослый выступает для **ребенка как партнер по игре**, образец для подражания и удовлетворяет потребность **ребенка** в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Дети **раннего возраста** эмоционально привязаны к матерям. Мама для них – безопасный проводник на пути познания мира. Поэтому нормальный **ребенок не может быстро адаптироваться к яслям**, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест **ребенка**, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дома к **ребенку** не предъявляют требований к самостоятельности: мама может и с ложечки покормить, оденет и игрушки уберет на место. Когда **ребенок приходит в садик**, то он сталкивается с необходимостью делать некоторые вещи самостоятельно: одеваться, есть ложкой, проситься и ходить на горшок и т. д. Так же **ребенку** надо привыкнуть к новому режиму дня. Если у **ребенка** не развиты культурно-гигиенические навыки, то привыкание идет болезненно, поскольку его потребность в постоянной опеке взрослого не будет исполнена полностью.

И последнее, дольше привыкают дети, у которых сохранились вредные привычки: сосать соску, ходить с подгузниками, пить из бутылки. Если избавиться от вредных привычек до начала посещения **детского сада**, то **адаптация ребенка** пройдет более гладко.

Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у **ребенка**:

• 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.  **Ребенку** 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 незрелость **ребенка к детскому саду**. Эта проблема наиболее трудная, так как она связана с индивидуальными особенностями малыша. Чаще всего это происходит, когда **ребенку** не хватает эмоционального общения с мамой.

Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание **ребенка в детском саду**.

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

• самостоятельно садиться на стул;

• самостоятельно пить из чашки;

• пользоваться ложкой;

• обладать навыками самообслуживания.

Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать.

• Строго напоминать о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Малыши такого маленького **возраста** пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете за ним.

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

• Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при **ребенке**. Это может навести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

• Нельзя говорить **ребенку**, что вы скоро придете, хотя вы уходите на целый день. Пусть малыш знает, что мама придет нескоро, так как ей надо на работу, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к маме.

Отдавая **ребенка в ДОУ**, у **родителей** могут возникнуть следующие трудности:

• это неготовность **родителей** к отрицательной реакции **ребенка на ДОУ**. **Родители** бывают напуганы к слезам **ребенка**, растеряны, ведь дома он с удовольствием соглашается идти в **детский сад**. Плаксивость – нормальное состояние малыша в период **адаптации**. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

• **Родители** часто обвиняют и наказывают **ребенка за слезы**. Это не выход из ситуации.

• Привыкание **ребенка к детскому** садику может затянутся на 3 месяца.

• Сами **родители** должны психологически быть готовы к посещению **ребенком ДОУ**. Спокойно относится к шишкам и синякам, так как дети активны.

Рекомендуется:

• Больше времени находиться со своим **ребенком** в именно этот момент, так как мама этим показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

• Когда **ребенок** начинает весело говорить о садике, пересказывать события, которые случились за день - верный знак того, что он освоился.

• И главное- это общение. Спрашивайте, у своего **ребенка** как проходил его день, что нового они узнали, что он кушал.

Какой период времени **ребенок адаптируется**, никто не знает, так как все дети индивидуальны. Но стоит заметить, что **адаптация ребенка** в ДОУ- это в своем случае, как тест для **родителей**, как они готовы поддержать своего малыша и помогать вместе с ним преодолевать трудности.

+❤ В Мои закладки

 **Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ**

* Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
* Наличие у ребенка своеобразных привычек.
* Неумение занять себя игрушкой.
* Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
* Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

**Как помочь ребёнку приспособиться к детскому саду.** **Спокойное утро. Как же лучше проститься с ребёнком?**

 Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

* **И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.** Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха 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 ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.
* Максимально сократите время переодевания и прощания! (до 2-х, 3-х минут).
* Не целуйтесь, не обнимайтесь с ребенком по 10 – 15 минут!
* Не уговаривайте малыша извиняющимся тоном! Не говорите о том, что будете скучать, выражайте радость за ребенка: «Тебе так повезло, ты ходишь в садик! Я бы тоже пошла, жаль, взрослым нельзя. Там так интересно!» Будьте тверды, убедительны. Уходите, не оборачиваясь. Ведь у вас – дела, работа, и ребенок об этом прекрасно знает.
* Твердо выполняйте обещания! Если сказали, что заберете ребенка после обеда (ты спать не будешь, я приду / папа придет) забирайте в назначенное время!
* Не обманывайте ребенка, не подрывайте его веру в самых дорогих и близких людей. Не заставляйте его страдать, плакать, ожидая вас.
* **Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
* **У вас должен быть 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. Если ребёнок не проявляет негативных эмоций, приходя в детский сад, не растягивайте прощание, уходите быстро. Не показывайте ребёнку вашу тревогу за него. Если вы задерживаетесь, ребёнок начнёт жалеть себя.

 Победить «сцены» помогут **«ритуалы».**

«Ритуал» - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом. Например, уходя, мама всегда:

- на три минутки берет малыша на руки;

- целует и говорит, куда уходит и когда придет;

- просит принести сумку (ключи, платочек и т. д.);

- говорит «спасибо» и «пока-пока»;

- если ребенок плачет - говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;

- передает ребенка тому взрослому, с которым он остается;

- уходит.

 Такое поведение помогает ребенку не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает потому, что учит ребенка доверять взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.