

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №316**

620902, г. Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Октябрьская, 23
Тел/факс (343) 266-03-07

**Консультация для родителей:
*«Адаптация ребенка к детскому саду».***

Составитель воспитатель:
Варовина Елена Васильевна

Екатеринбург
2021

Консультация для родителей: «Адаптация ребенка к детскому саду».

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.

В процессе приспособления – адаптации – поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться: чаще всего меняются:

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);
- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- утрачиваются приобретенные 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 ребенок сталкивается с новыми вирусами).

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

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.

Чтобы облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия – и поначалу приводить ребенка всего на 2 часа; через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребенка 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 ребенка в детском саду индивидуально, определяется воспитателями на основе наблюдений за ребенком.

В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения ребенка 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 ребенке, рассказывайте больше.

Кому адаптироваться легче?

Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события.

Детям, физически здоровым.

Детям, имеющим навыки самостоятельности.

Детям, чей режим близок к режиму сада.

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. Комплекс мер состоит в том;

В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.

В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.

Не перегружайте малыша в период адаптации.

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.

Будьте терпимее к капризам.

Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую игрушку.

Призовите на помощь сказку или игру.

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.

Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.

Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь.

Иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка 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!

Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии.

Нельзя пугать детским садом ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!").

Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.

Нельзя обманывать ребенка, 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 не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Чтобы помочь себе, нужно:

Быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье.

Поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". 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!