

Консультация для родителей

«Адаптация детей 2-3 лет в детском саду»

Детский сад- новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Почему так происходит?

Психологи определяют адаптацию, как приспособление организма к новым условиям, требующее от него огромных энергетических затрат и зачастую приводящее к стрессу.

Что такое **адаптация**? Адаптацией принято называть процесс вхождения ребёнка в новую среду и привыкание к её условиям. Адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро. В привычный мир ребёнка буквально врываются следующие перемены:

- ✓ ему уделяется меньше персонального внимания
- ✓ меняется дневной режим
- ✓ отсутствуют близкие люди
- ✓ приходится постоянно контактировать со сверстниками
- ✓ необходимо слушаться незнакомого взрослого
- ✓ нарушение аппетита
- ✓ меняется эмоциональное состояние
- ✓ нарушаются некоторые приобретённые навыки (*ребёнок перестаёт проситься на горшок, может вернуться к соске, его речь затормаживается и т. д.*)



Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении зависят от:

- ✓ индивидуально-личностных особенностей малыша
- ✓ типа его нервной системы
- ✓ степени общительности
- ✓ наличие или отсутствие привычки выполнять просьбы взрослых
- ✓ сформированности навыков самообслуживания

Выделяют три степени адаптации:

10 - 20 дней - лёгкая (*ребёнок чувствует себя в саду хорошо и спокойно вливается в детсадовскую жизнь или происходят незначительные изменения в состоянии, настроении*)

1,5 месяца - средняя (*малыш более- менее переносит походы в детский сад, может периодически «всплакнуть», но ненадолго; ребёнок может заболеть, могут проявляться признаки стресса*)

2 месяца и более- тяжёлая (*в этот период у ребёнка наблюдается ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна, резкие перепады настроения, частые срывы и капризы, снижается иммунитет, дети начинают часто болеть*)

Изменения детского поведения за частую сильно пугают родителей- этот «кошмар никогда, не закончится, и малыш не сможет привыкнуть к детскому саду». Не стоит драматизировать: негативные поведенческие особенности являются обычными для многих детей и исчезают по мере адаптации. 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, как можно больше получить информации о новых детях- об их особенностях и привычках- и учитывать их при взаимодействии с малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о ваших детях, рассказывайте больше.

В ваших силах помочь ребёнку войти в новые условия, как можно более безболезненно. Для этого Вам необходимо психологически готовить ребёнка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации:

- ✓ Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребёнок идёт в детский сад, там ему будет хорошо, о нём будут заботиться, он будет играть со сверстниками...»
- ✓ Соблюдайте режим дня! Познакомьтесь с режимом работы учреждения дошкольного образования.
- ✓ Готовьте некоторые блюда для ребёнка из рациона питания детского сада.
- ✓ Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку.
- ✓ Необходимо обратить особое внимание на формирование у детей навыков самообслуживания. Ребёнок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застёгивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии.
- ✓ Создавайте в восприятии ребёнка положительный образ детского сада! Познакомьте малыша со зданием детского сада, с его территорией. Погуляйте на участке, спортивной площадке.
- ✓ Заранее готовьте ребёнка к временной разлуке. «Ты стал большим, взрослым. Мы будем ходить на работу, а ты в детский сад, так все делают. Ты у нас хороший, и мы тебя любим.»

Настраивайте себя на успешную **адаптацию ребёнка в детском саду**, постарайтесь наладить доверительные отношения с педагогами **детского сада**! Демонстрируйте малышу **позитивное отношение к саду**. Желаем Вам и вашим деткам успешно преодолеть этот период.



Подготовила воспитатель группы №2

Белова Ольга Геннадьевна