Консультация для родителей
«Адаптация детей 2-3 лет к детскому саду»

Адаптация ребенка к детскому саду — это привыкание или приспособление детского организма к новой обстановке. Для малыша детский сад предстает как неизвестное пространство, с пугающими новыми отношениями и окружением. Адаптация ребенка требует повышенных затрат психической энергии, напряжения, а также физических сил организма.

Что такое адаптация?

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям. Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т. д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспосабливаться и привыкать. Адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро.

Особенности поведения малыша в адаптационный период зачастую пугают взрослых настолько, что они нередко задумываются над тем, а сможет ли ребенок когда-нибудь адаптироваться и когда закончится этот «ужас»?

Снижение общительности.

Иногда, даже хорошо говорящие дети замыкаются в себе, отказываются контактировать с социумом. Это вполне естественно. У 2-3-летних малышей отсутствует сюжетно-ролевая игра, они играют параллельно друг другу.

Низкий познавательный интерес.

Из - за стресса дети не интересуются игрушками. Вовлечь их в образовательный процесс сложно. Ребенок сидит в сторонке, предпочитая наблюдать за действиями взрослых и одногруппников.

Обратное развитие.

Ребёнок «теряет» ранее приобретенные социальные, которые успешно применял дома: перестает одеваться, использовать столовые приборы, горшок.

Деградация речи.

Дети, которые хорошо говорили, начинают опять говорить «младенческие» слова – например, «бибика».

Изменение двигательной активности.

Одни дети становятся гиперактивными, другие – заторможенными и медлительными. Подобные перемены зависят от индивидуальных особенностей, в первую очередь, от типа темперамента.

Нарушение сна

В спальню идут со слезами и криком. А если засыпает, то постоянно просыпается и всхлипывает.

Пониженный аппетит

Есть дети которые спокойно садятся за стол кушать, а есть дети, которые могут «объявить голодовку». Но спустя не которое время они всё - таки садятся за стол.

Частые заболевания

Сопротивляемость организма заметно снижается, любой сквозняк способен вывести ребенка из строя на неделю. Неудивительно, что каждый раз адаптацию приходится начинать буквально с нуля.

Адаптация ребенка к саду и болезни нередко начинаются с первыми посещениями дошкольного учреждения. Причиной тому стресс, снижающий иммунитет и сопротивляемость детского организма к инфекциям. Однако, большинство мам ожидает, что негативные моменты в поведении, а также реагировании исчезнут впервые же дни, поэтому расстраиваются и сердятся, если этого не происходит.

Выделяют 3 фазы **адаптационного периода**:

1. Легкая. Длится от 1 до 16 дней.
2. Средняя. Длится от 16 до 32 дней.
3. Тяжелая. Может длиться до 64 дней.

Как облегчить период привыкания к детскому саду?

Для этого Вам необходимо психологически готовить ребенка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации:

- *Соблюдайте режим дня!* Заранее узнайте режим работы учреждения дошкольного образования и за один-два месяца постарайтесь, чтобы ваш ребенок привык к нему.
- *Приближайте рацион питания ребенка* к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей!
- *Необходимо обратить особое внимание* на формирование у детей навыков самообслуживания. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии.
- *Соблюдайте самое важное правило:* спокойная мама — спокойный ребенок. Отдавая сына или дочку воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребенка, раздела и все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни.
- *Время нахождения в детском саду* увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка 2-3 лет в детском саду на целый день не рекомендуется. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.
- *Посещайте детский сад регулярно.* Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОУ.
- *Придумайте «ритуал прощания» с ребенком.* Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером), целуете в щеку, обнимаете, машете рукой и уходите.
- *Создайте мотивацию для посещения детского сада:* нужно посмотреть, как кормят рыбок или соскучилась любимая игрушка и т.д.
- *Никогда не обсуждайте то,* что не устраивает вас в детском саду при ребенке.
- *Если расставание с мамой проходит тяжело*, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детсад.

Ошибки родителей, затрудняющие адаптацию ребенка.

Чего нельзя делать маме с папой в период адаптации ребенка 2-3 лет к садику:

- **Нельзя пугать ребенка.** Часто родители пугают своих детей детсадом: «Вот не будешь слушаться меня — пойдешь завтра в садик». Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные эмоции?
- **Нельзя наказывать за слезы при расставании.** Никогда не сердитесь на ребенка за то, что он не хочет идти в детсад и плачет. Это вполне нормальная реакция для детей 2-3 лет. Лучше поцелуйте, обнимите его и еще разок уверьте, что вы его очень любите и обязательно заберете из детсада.
- **Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить.** Например, если мама сказала, что заберет сразу после обеда, то она должна так и поступить. Из-за невыполненного обещания у детей часто случаются истерики. Как же тут не плакать, если мама обещала и не пришла, может она собирается оставить в садике на ночь. Таким образом, можно навсегда потерять доверие ребенка. Лучше говорить конкретно, что забрать сможете только вечером и не давать «пустых» обещаний.

В заключении хочется сказать всем родителям: ваша любовь поможет ребенку пережить это непростое время. Во многом от вашей мудрости и грамотной тактики, уважаемые родители, зависит протекание адаптационного периода в саду у вашего ребенка.

Составили воспитатели Губина Н.И., Широбоких Е.В.