

# Консультация для родителей

## «Адаптация детей раннего возраста в ДОУ»

Знакомство ребенка с миром, где он остается один на один со сверстниками, не может немедленно прибегнуть к защите (ласке мамы, папы, бабушки, для многих малышей бывает не простым. И далеко не все дети готовы к этому событию. Возникает вопрос, а стоит ли вообще отдавать малыша в садик. Да и так ли хорошо детям в детском саду?

Каждому ребенку рано или поздно приходится *«социализироваться»*, т. е. становиться способным жить среди других людей. В детском саду маленький человек, попадая в коллектив своих сверстников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь он приобретает опыт общения, понимания других людей, привычку не теряться.

С первых дней жизни у ребенка в семье формируются привычки, привязанности, определенное поведение. К 2-3 годам стереотип становится довольно устойчивым. При поступлении в ДОУ привычные условия жизни (*режим, характер питания, микроклимат помещения, приемы воспитания*) меняются. Это требует от ребенка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу. В чем же проявляется стресс? У **детей в период адаптации (привыкания)** могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например; дома просился на горшок- в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию. К сожалению, многие **родители не знают**, что эти явления временные, и забирают малыша из сада, так и не дав ему возможности полностью **адаптироваться**, обвиняя в этом работников детского сада и ругая саму систему *«садовского»* воспитания в целом.

Выделяют 3 степени **адаптации**:

Легкая **адаптация**, при которой отрицательное эмоциональное состояние ребенка длится недолго. И в течении 2-3 недель по мере привыкания к новым условиям все нормализуется.

При **адаптации** средней тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. На этом этапе необходимо воздержаться от скоропалительных выводов и эмоционально поддерживать малыша: не обсуждать в его присутствии негативные, на ваш взгляд, моменты, не высказывать тревогу.

Самой нежелательной является тяжелая **адаптация**, когда эмоциональное состояние нормализуется очень медленно (*иногда несколько месяцев*). В этот момент ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения (*старается спрятаться, уйти куда-нибудь, сидит в приемной и зовет маму*). У некоторых этот процесс протекает так тяжело, что их приходится признать *«несадовскими»*. Прислушайтесь к советам воспитателей и не делайте скоропалительных выводов.

От чего же зависят характер и длительность **адаптационного периода**?

\* от **возраста ребенка**. Труднее всего **адаптируются** к новым условиям дети в **возрасте от 1 года до 2,5-3 лет**.

\*от состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной **адаптации**.

\* от индивидуальных особенностей. Даже дети одного и того же **возраста** и пола по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни с первого же дня плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка в корне **меняется**: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот, в первые дни внешне спокойны, без **возражения** выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с **родителями**, плохо едят, спят, не участвуют в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель и в обоих вариантах является нормой.

\*От уровня тренированности **адаптационных механизмов**. Необходимо заранее создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (*посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу*) легче привыкают к ДОУ.

\*От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (*идти спать, убирать за собой игрушки*).

Обеспечить более безболезненное привыкание ребенка к условиям детского сада можно только совместными усилиями семьи и детского учреждения.

Что же должны делать **родители**?

Вот некоторые советы о том, как помочь малышу в **адаптации**.

- Не забудьте заранее познакомиться с режимом детского сада, в который **поведете кроху**, и максимально приблизить к нему условия воспитания в семье. В период **адаптации** необходимо быть к малышу особо внимательными и чуткими, но без лишнего заласкивания. «*Пустяковая*» проблема несамостоятельности может стать едва ли не главной причиной трудной **адаптации детей к детскому саду**.

- Не малую роль в процессе **адаптации** ребенка к саду играет осведомленность крохи о жизни детского сада. Поэтому необходимо приводить ребенка в садик заранее - для знакомства с территорией, помещением группы, игрушками, спальней. Не спешите, придите несколько раз. Это процесс длительный и может занять пару недель.

- Для того, чтобы помочь малышу преодолеть коммуникативный барьер, целесообразно заранее выучить имя и отчество воспитателя и, придя в сад, представить кроху и воспитателя друг другу.

- Важно заранее постараться научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей; подождать, пока другой ребенок поиграет).

При предварительном знакомстве с обстановкой группы постарайтесь положительно настроить малыша (как много **детей**, много игрушек, дети весело играют, воспитательница- хорошая тетя). Дайте время малышу все спокойно осмотреть, покажите, где он будет спать, раздеваться, кушать, играть.

- В первые дни не спешите сразу увести малыша домой. Побудьте с ребенком на участке детского сада, вместе посмотрите, как гуляют дети, чем занимаются, как общаются друг с другом и воспитателем.
- Впервые столкнувшись с необходимостью лечь спать в незнакомом месте, в «чужую» кровать, без мамы, ребенок безусловно, испытывает стресс едва ли более сильный, чем вообще сам факт расставания с мамой. Ведь дети относятся ко сну, как ко времени, когда они теряют контроль над окружающей действительностью. Поэтому не рекомендуется в первые 2-3 дня пребывания в детском саду оставлять ребенка на дневной сон. В дальнейшем же не забудьте принести из дома «*мамозаменителя*» - любимую игрушку малыша, с которой он спит, или просто тряпочку «*с родным запахом*»; пижаму к которой привык малыш, любимую книжку.
- Не спрашивайте малыша о жизни детского сада. Он сам все вам расскажет, чем занимались, с кем играл, что кушал, а Вы в свою очередь внимательно отнеситесь к его проблемам, с интересом выслушайте то, о чем говорит малыш, ведь это для него очень важно.

Безусловно, время пребывания ребенка в детском саду в период **адаптации** строго индивидуально. Однако, не следует в первый же день оставлять малыша надолго.

**Адаптация**– это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

От того, насколько ребенок в семье подготовлен к переходу в детское учреждение, зависит течение адаптационного периода, который может продолжаться иногда в течение полугода, а также, дальнейшее развитие малыша. Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению его эмоционального состояния.

Необходимое условие успешной адаптации - согласованность действий родителей и воспитателей. Еще до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьей.

Задача воспитателя успокоить взрослых: пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать, чем ребенок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период адаптации.

В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.