

**Страничка психолога**

**Консультация для родителей:**

**«Адаптация ребенка к условиям детского сада»**

Практически все родители рано или поздно сталкиваются с ситуацией, когда их подросшие малыши вынуждены знакомиться с детским садом. В этот момент перед взрослыми членами семьи и встаёт множество вопросов, например, как будет проходить адаптация в детском саду, в каком возрасте отдать своего ребенка в ДОУ, как ускорить привыкание к изменившимся требованиям и условиям.

Подобные сомнения и тревоги абсолютно естественны, так как на несколько лет дошкольное учреждение станет если не вторым домом для ребёнка, то существенной частью его жизни. К тому же именно от успешности адаптации часто зависит психологическое и физическое здоровье малышей. При поступлении в дошкольное образовательное учреждение у детей резко меняется их привычный жизненный мир и ребенку снова приходится приспосабливаться.

**Адаптация** — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Каждому ребенку рано или поздно приходится «социализироваться», т. е. быть способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап. Значит, вопрос состоит только в том, когда и в каких условиях желательно проводить социализацию ребенка. В детском саду маленький человечек, попадая в коллектив своих ровесников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь он приобретает опыт общения, понимания других людей, привычку не теряться.

Выделяют **два** вида адаптации:

**Биологическая адаптация** - это перестройка физиологических систем организма, обеспечивающая приспособление к новым условиям. Именно при биологической адаптации возникает снижение защитных функций организма, вследствие чего дети могут начать болеть, чаще, чем это было тогда, когда они находились дома. Но все это временно, как только организм привыкнет к изменениям все это пройдет.

**Социальная адаптация** - это перестройка своей жизни, привычек под новые условия.



**Страничка психолога**

**Трудности,** с которыми могут стакнуться родители, когда дети начинаю посещать детский сад:

1. повышенная плаксивость;

2. капризность;

3. нервозность;

4. резкая смена настроения;

5. появление вредных привычек (сосать палец, брать в рот разные предметы, что-то накручивать и т. п.);

6. изменение поведения и привычек детей.

**Причины** тяжелой адаптации к условиям ДОУ

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.

2. Наличие у ребенка своеобразных привычек.

3. Неумение занять себя игрушкой.

4. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.

5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, выражается **следующими состояниями:**

- нарушенный сон – ребёнок просыпается со слёзками и отказывается засыпать;

- сниженный аппетит (или его полное отсутствие) – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;

- регрессия психологических умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;

- снижение познавательного интереса – малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;

- агрессия или апатия – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;

- понижение иммунитета – в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Таким образом, адаптационный процесс – сложное явление, во время которого поведение ребёнка может кардинально меняться. По мере привыкания к садику подобные проблемы исчезают или существенно сглаживаются.



**Страничка психолога**

Процесс адаптации ребёнка в детском саду может протекать по-разному. Одни ребятишки скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же надолго беспокоят родителей негативными поведенческими реакциями. По выраженности и длительности вышеперечисленных проблем и судят об успешности адаптационного процесса.

Выделяют несколько **степеней** адаптационного процесса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Степени адаптации | | | Характеристика |
| 1 | Лёгкая степень |  | В этом случае малыш вливается в детский коллектив за 2 - 4 недели. Подобный вариант адаптации характерен для большинства воспитанников и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций. Судить о том, что ребенок с лёгкостью привыкает к садику, можно по следующим особенностям:  - он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;  - при обращении глядит в глаза педагогам;  - способен озвучить просьбу о помощи;  - первым идёт на контакт с ровесниками;  - способен занять себя на короткий промежуток времени;  - с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок;  - адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики;  - рассказывает родителям, как проходили занятия в саду. | |
| 2 | Средняя степень |  | Адаптационный период в детском саду длится не менее 1,5 месяцев. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако невозможно говорить об его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив. При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он:  - с трудом расстаётся с матерью, плачет немного после разлуки;  - при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;  - общается со сверстниками и воспитателем;  - придерживается озвученных правил и распорядка;  - адекватно реагирует на замечания;  - редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций. | |
| 3 | Тяжелая степень |  | Некоторые из воспитанников с тяжёлым типом адаптационного процесса проявляют открытую агрессию при посещении садика, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего. Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет. В особо тяжёлых случаях говорят о полной дезадаптации.  Основные особенности ребёнка с тяжёлой степенью адаптации:  - нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;  слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;  - отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;  нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;  - агрессивность либо замкнутость;  - неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг). | |



**Страничка психолога**

Следует понимать, что абсолютная неприспособленность к садику – явление чрезвычайно редкое, поэтому необходимо обратиться к специалистам (психологу, неврологу, детскому врачу) и сообща выработать план действий.

**Рекомендации** родителям по посещению ребенка в детский сад.

1. Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выспросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.

2. Настраивайте ребенка на позитивный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

3. Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

4. Щадите его ослабленную нервную систему. На время можно прекратить походы в цирк, в театр, в гости; сократите просмотр телевизионных передач.

5. Как можно раньше сообщите врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

6. Создайте в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

7. Постарайтесь не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.

8. Не наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

9. Не пугайте детским садом («Вот будешь плохо себя вести, опять в детский сад пойдешь! »). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

10. Не отзывайтесь плохо о воспитателях и саде при ребенке.

11. Не обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, предстоит оставаться в садике на полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день.

12. При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратитесь к детскому врачу или психологу.

13. При выраженных невротических реакциях оставьте малыша на несколько дней дома.



**Страничка психолога**

**Разговор о садике.**

Объясните ребенку максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, почему так важно его посещать. Простейший образец: «Садик – большой дом для малышей, которые вместе кушают, играют и гуляют, пока их родители работают».

1. Расскажите ребёнку, что садик – это своего рода работа для ребятишек. То есть мама трудится учителем, врачом, менеджером, папа – военным, программистом и т.д., а малыш будет «работать» дошкольником, потому что стал совсем взрослым.

2. Каждый раз, проходя мимо детского сада, не забывайте напоминать, что через некоторое время ребёнок также сможет сюда ходить и играть с другими детьми. В его присутствии также можно рассказывать своим собеседникам о том, как гордитесь новоиспечённым дошкольником.

3. Рассказывайте о дневном режиме садика, чтобы снять страхи и неуверенность. Пусть ребёнок не всё запомнит в силу возраста, зато он будет знать, что после завтрака будут игры, затем прогулки и кратковременный сон.

4. Не забудьте рассказать о том, к кому ребёнок сможет обратиться, если вдруг захочет воды или в туалет. Кроме того, ненавязчиво уточните, что не все просьбы будут выполняться мгновенно, поскольку для воспитателей важно уследить сразу за всеми детьми.

5. Поделитесь своей историей посещения дошкольного учреждения. Наверняка у вас сохранились фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы, идёте с родителями из садика и т.д. Родительский пример позволяет малышу скорее привыкнуть к садику.

*Уважаемые родители!*

*Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайте внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь.*