Филиал Детский сад «Почемучки»

 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №19 г. Пензы «Катюша»

Консультация для родителей
 «Адаптация ребенка к детскому саду»

Педагог-психолог: Краснова Ю.А.

Пенза, 2023 год

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 ребенка в новую среду и привыкание к ее 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.

В привычный мир ребенка 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 (отказ от еды или недоедание);

- нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый);

- меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

*Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:*

- повышение температуры тела;

- изменения характера стула;

- нарушение некоторых приобретенных навыков (ребёнокперестает проситься на горшок, малыш может вернуться к соске, его речь затормаживается и др.)

 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 и доброжелательности, уравновешенности, наличия/отсутствия привычки выполнять требования взрослых, сформированности навыков самообслуживания и т.д.

**Выделяют три степени адаптации:**легкую, средней тяжести и тяжелую:

до 1 месяца – легкая адаптация;

до 2 месяцев – адаптация средней тяжести;

от 2 до 6 месяцев – тяжелая адаптация.

Практика показывает, что *основными причинами тяжелой адаптации* к условиям ДОУ *являются*:

-отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения,

-наличие у ребенка своеобразных привычек, -неумение занять себя игрушкой,

-отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков,

-отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

**Как облегчить период привыкания к детскому саду.**

• Соблюдайте 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.  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.

• **Дайте ребенку *«оберег»*** — вещь, которая будет напоминать ему о доме, например, фотографию, мамин шарфик, мягкую игрушку. Можно дать *«ключ от дома»*, без которого, пока не заберете малыша из садика, домой не **попадете**.

• **Создайте мотивацию для посещения** **детского сада**: нужно посмотреть, как кормят рыбок или соскучилась любимая игрушка и т. д.

**Ошибки родителей, затрудняющие адаптацию ребенка.**

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

***Нельзя наказывать*** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

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

***Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.*** Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

***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.

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