

## Консультация для родителей

### «Адаптация детей раннего возраста к детскому саду»

Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на детский сад плачем.

Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

С момента поступления ребенка в детский сад у него начинается *процесс адаптации* к новым условиям.

*Адаптация* – это процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. 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.

Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую.

- **Лёгкая степень адаптации**

Поведение ребёнка нормализуется в течение двух недель.

Аппетит восстанавливается уже к концу первой недели, через 1-2 недели налаживается сон.

Настроение бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем.

Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые.

Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным.

Интерес к окружающему восстанавливается в течение двух недель при участии взрослого.

Ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого.

К концу первого месяца восстанавливается активная речь.

Заболеваемость не более одного раза, сроком не более десяти дней, без осложнений.

Вес без изменений.

Признаки невротических реакций и изменения в деятельности вегетативной нервной системы отсутствуют.

- **Средняя степень адаптации.**

Нарушения в общем состоянии выражены ярче и продолжительнее. Сон восстанавливается лишь через 20-40 дней. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДООУ. Отношение ребенка к близким – эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. В игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная. Отношение к взрослым избирательное. Заболеваемость до двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношениях с взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез) – в течение полутора-двух недель.

- **Тяжелая степень адаптации.**

Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами; аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, неконтрольный стул. Настроение безучастное, ребенок много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДООУ. Отношение к близким – эмоционально-возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Речь не используется или имеет место задержка речевого развития на 2-3 периода. Игра ситуативная, кратковременная.

Длительность адаптационного периода зависит от индивидуально-типологических особенностей каждого малыша. Один – активен, коммуникабелен, любознателен. Его адаптационный период пройдет довольно легко и быстро. Другой – медлителен, невозмутим, любит уединяться с игрушками. Шум, громкие разговоры сверстников раздражают его. Он если и умеет, есть сам, одеваться, то делает это медленно, отстаёт от всех. Эти затруднения накладывают свой отпечаток на отношения с окружающими. Такому ребёнку необходимо больше времени, чтобы привыкнуть к новой обстановке.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода.

1. Возраст ребенка.
2. Состояния здоровья.
3. Уровень развития.
4. Умение общаться с взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Существуют определённые **причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:**

1. Тревога, связанная со сменой обстановки (ребёнок до 3 лет ещё нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей и режима (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал). В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребёнка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в дошкольное образовательное учреждение (ДОУ).

2. Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении, поэтому первый день в группе чрезвычайно важен.

3. Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к ДОУ, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в ДОУ. Эти страхи – одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в саду приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т.к. стресс истощает защитные силы организма.

4. Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

5. Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

6. Личное неприятие персонала группы и детского сада. Такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.

Также взрослым надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

## **Причины тяжелой адаптации к условиям ДОО**

- Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
- Наличие у ребенка своеобразных привычек.
- Неумение занять себя игрушкой.
- Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
- Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

**В период адаптации важно не перегружать малыша!**

Быть терпимее к капризам!

Не ругать за плач и истерики, которые неизбежны в этот период. Чаще обнимайте малыша, помогайте ему успокоиться и переключиться на другую деятельность.

Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в сад, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, а потом он подружился с детьми и воспитателями. Проиграйте эту сказку с игрушками. Ключевым моментом в игре является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент.

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Придумайте свой ритуал прощания, например: поцеловать, помахать рукой, сказать «пока». После этого сразу уходите **УВЕРЕННО** и **НЕ ОБОРАЧИВАЙТЕСЬ!** Чем дольше вы топчитесь, тем сильнее переживает малыш. Лучше, если отводит ребенка тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.

**Уважаемые родители чаще играйте со своими детьми!**

**Они будут окружены любовью, заботой и легче перенесут адаптацию к детскому саду!**

