Консультация для родителей

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

**Цель**:  дать представление родителям о том, что длительность и характер адаптационного периода зависят от того, насколько малыш подготовлен в семье к переходу в детское учреждение; помочь сформировать такие стереотипы в поведении ребёнка, которые помогут ему безболезненно войти в новые для него условия; нейтрализовать устраняемые анамнестические факторы риска, связанные с условиями социальной среды; помочь правильно организовать первые дни пребывания ребёнка в ДОУ.

**Задачи:**

- показать родителям значимость проблемы адаптации и возможности её решения;

- предупредить возможную передачу тревоги и нервного возбуждения от матери к ребёнку;

- создать условия для благополучного включения ребёнка в новую социальную среду;

- устранить противоречия между возможностями ребёнка и требованиями среды;

- продумать алгоритм совместных действий с родителями; раскрыть роль семьи в решении данной проблемы.

Здравствуйте, уважаемые родители! Меня зовут Брусенская Наталья Николаевна, я педагог-психолог нашего детского сада. В первую очередь хочется поздравить вас с началом первого года пребывания вашего ребенка в детском саду. И пожелать, чтобы успехи ваших малышей радовали вас из года в год, и их нахождение в детском саду было приятным и незабываемым. Хочется отметить, что на период нахождения в стенах детского сада, для ваших деток станут родными людьми воспитатели вашей группы. Призываю вас относиться к ним с пониманием, уважением и стараться находить взаимопонимание в любых ситуациях. Не редко бывает, что родители детей одной группы, встречаясь, даже не знают друг друга. И это очень мешает общению. Поэтому мы предлагаем вам познакомиться. Для того чтобы узнать друг друга у меня есть «волшебный клубок ниток». Начало нити я обмотаю вокруг своего пальца и передам клубочек родителям. Затем вы по очереди обматываете нить вокруг своего пальца, представляетесь, говорите кратко о своём ребёнке, а затем передаёте клубочек следующему. Когда все родители познакомились, клубок оказался в руках моей коллеги. Мы с ней взялись за руки.

Теперь мы все соединены ниточкой, но не простой ниточкой, а нитью, которая будет нас связывать на протяжении всего учебного года.

**Наша нить должна быть настолько прочной, насколько это возможно ради здоровья и счастья детей!**

Когда мы вот так познакомились, то с хорошим настроением переходим к серьёзным вопросам. Хочу вам рассказать о непростом периоде в жизни ребёнка – адаптации.

Поступление малыша в детский сад — это первый шаг в самостоятельную жизнь, который не всем детям даётся легко. Наша задача сделать так, чтобы период [адаптации прошёл для ребёнка безболезненно](https://www.maam.ru/obrazovanie/adaptaciya-konsultacii). Для этого, между нами, должны установиться дружеские, партнёрские отношения. Каждому ребёнку рано или поздно приходится социализироваться, т е, становиться способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап.

Адаптация — это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением. Адаптация – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на **разных уровнях:**

1) физиологическом – ребёнок начинает часто болеть;

2) психологическом – ребёнок может капризничать, плохо есть и спать, он может быть агрессивным или подавленным, много плакать;

3) социальном – ребёнок «теряется» в окружающем мире, становится менее самостоятельным.

Для всех семей острый период [адаптации индивидуален](https://www.maam.ru/obrazovanie/adaptaciya-detej).

**Различают четыре степени тяжести адаптации:**

1. Легкая адаптация: к 20 дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений.

2. Адаптация средней тяжести: поведение восстанавливается через 1-2 месяца пребывания в саду. Замедляется активность. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился.

3. Тяжелая адаптация: характеризуется, во-первых, значительной длительностью (от 2 до 6 месяцев) и тяжестью всех проявлений.

4. Сверхтяжелая адаптация: около полгода и более. Встает вопрос: стоит ли ребенку оставаться в детском саду.

**Вопрос к родителям: Кому адаптироваться легче?**

– Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее. За несколько месяцев до этого события (это заключается в том, родители читали сказочные истории про детский сад, гуляли возле сада)

- Детям, физически здоровым, т е не имеющих хронических заболеваний (в этот период все силы ребёнка напряжены, и можно направить на привыкания к саду, не тратя время на борьбу с болезнью)

- Детям, имеющим навыки самостоятельности (не надо тратить силы ребёнка ещё и на обучения всему необходимому)

- Детям, чей режим близок к режиму сада (это режим дня, сон, питание)

- Детям, чей рацион питания приближен к саду.

Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать сказку о том, как мишка пошел в сад. Как ему там понравилось, сначала было неуютно и немного страшно, но он подружился с детьми и воспитателем. Эту сказку вы можете проиграть с игрушками. И в ней ключевым моментом является возвращение мамы за ребёнком. Ни в коем случае не прерывайте повествования. Пока не настанет этот момент.

**Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются утром при расставании. Вот несколько советов.**

- И дома и в саду говорите с малышом уверенно. Спокойно.

- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, которым ему легче расстаться. - Обязательно скажите, что вы придёте и обозначьте когда.

- У вас должен свой ритуал прощания, после чего вы уходите уверенно. Поступление в сад – это момент отделение мамы от ребёнка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвётся сердце», когда она видит, как переживает её малыш.

- Поверить, что малыш вовсе не «слабое» создание.

Адаптационная система ребёнка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Парадоксально, но факт хорошо, что кроха плачет. Поверьте, у него настоящее горе. Плач - помощник нервной системы, он не даёт ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребёнка за нытьё.

- нельзя пугать детским садом

- нельзя плохо отзываться о воспитателях или о саде при ребёнке

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо **высыпался ночью.** Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми.

Особое внимание обратите на организацию полноценного **отдыха** ребенка. Не стоит водить его в гости, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей. Малыш в этот период перегружен впечатлениями, следует щадить его психику.

В детском саду ребенок расходует много энергии, как эмоциональной, так и физической. У него уже достаточно новых впечатлений. Он обычно перегружен новыми сведениями и устает к вечеру. Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку. После возвращения домой малыш ужинает и занимается тихими **играми:** ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой.

Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном. Другой, напротив, набегался за день и с удовольствием послушает интересную историю. Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой. Это поможет перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Обсудите с малышом прошедший день, терпеливо выслушайте его, ответьте на все вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность.

Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.

**Как снять напряжение у ребёнка после детского сада?**

По выходным играйте с детьми в напольную игру «Дорога от дома к детскому саду», «Наш дом», «Мамина работа», «Папина работа», «Магазин», «Детский сад». После посещения детского сада наберите в ванну тёплой воды или включите душ, положите ребёнку игрушки дайте губку. Ничего так не успокаивает, как звук струящейся воды. Исключите просмотр вечерних телепередач — это тяжело мерцание экрана. Неблагоприятно влияет на нервную систему ребёнка. Прогуляйтесь с ребёнком по территории детского, поинтересуйтесь его переживаниями. Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей.

**Как родители могут помочь своему ребёнку в период адаптации к ДОУ**

1. По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

2. Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в игру.

3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки», «попрыгаем, как зайчики».

4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребёнок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребёнка от себя.

6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребёнок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из чашки;

- пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании, умывании.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребёнка меняется всё: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища – очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту нового ребёнка в группу знали как можно больше о его привычках и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними (например, посидеть с ребёнком перед сном на кровати, попросить убрать игрушки, предложить поиграть в лото).

Скорее всего ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребёнком, говорить приветливые слова фразы: я соскучилась по тебе; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребёнка как можно чаще.

**Об окончании периода адаптации говорит** бодрое, веселое, спокойное настроение в момент расставания и встречи с родителями, адекватное отношение к предложениям взрослых, умение не конфликтовать, а общаться со сверстниками, желание есть самостоятельно, доедать до конца положенную норму, спокойный дневной сон, ночной сон без пробуждения до утра.

Если малыш с радостью говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и много неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился! И вот теперь уже можно подумать о своих делах и своих интересах, дорогие родители.

В данный возрастной период ваших детей работа психолога, то есть моя работа, больше направлена на сотрудничество с родителями и педагогами. Поэтому, если у вас возникнут какие-то индивидуальные вопросы по поводу вашего ребенка, пожалуйста, обращайтесь, мой кабинет на 2 этаже, или передайте свое желание встретиться через воспитателя, чтобы я назначила время консультации. Желаю вам успехов в воспитании! Всего доброго!

**Помните, что детский сад — это первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе.**

Уважаемые родители! Чтобы вы могли вспомнить некоторые рекомендации, которые вы получили на нашей встрече, мы для вас приготовили **памятки.**

И в завершении своего выступления, я предлагаю: посмотрите на свои ладони и представьте на одной УЛЫБКУ на другой РАДОСТЬ.

И вот чтобы они не ушли от вас на протяжении всех лет взаимодействия с детским садом, их надо крепко накрепко соединить в аплодисментах.

Спасибо!