Консультация для родителей

«Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения».

Маленький ребенок связан с мамой, папой, всей семьей крепкими узами. И чем младше ребенок, тем значимее и важнее эта связь для него. Малыш видит жизнь «из рук» родителей, и именно они играют главную роль в создании у ребенка того образа мира, который позволит ему со временем выйти «из гнезда», найти свое место в социуме, научиться жить в ладу с самим собой и окружающими. Взрослым часто кажется, что это происходит само собой, по мере взросления ребенка и не каких проблем здесь не должно быть. Но при поступлении ребенка в ДОУ или смены группы и воспитателей в ДОУ, родители начинают сталкиваться с эмоциональными проблемами ребенка. Конечно, родители и воспитатели стараются поддержать малыша в эти трудные для него дни, но не всегда выход из данной ситуации находится легко и быстро.

Что же такое адаптация ребенка к детскому саду?

**Адаптация** – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением. Многие родители отмечают, что в период адаптации, по приходу домой ребенок чрезмерно активен, подвижен, плаксив, требователен или наоборот пассивен. У детей, которые находятся на адаптации, могут нарушаться сон, пропасть аппетит, а иногда даже может повышаться температура тела. Все это проявление психосоматики (реакция организма на внешние проблемы). Это способствует снижению иммунитета и приводит к заболеваниям. Вот почему малыш так часто начинает болеть простудными заболеваниями. Но к счастью для родителей и педагогов это явление временное и оно проходит. Поэтому главная задача родителей и воспитателей на этапе привыкания, помочь ребенку как можно быстрее адаптироваться к условиям детского сада, создать для него комфортные условия.

**Выделяют три стадии адаптации:**

* ***Легкая адаптация*** – ребенок спокойно входит в группу, вступает в контакт по своей инициативе, адекватно реагирует на замечания и одобрения. Острых заболеваний не возникает. Обычно, если ребенок привыкает к саду, в течение 2-4 недель, то говорят, что адаптация прошла успешно.
* ***Адаптация средней тяжести*** – могут наблюдаться вегетативные изменения в организме: повышение температуры, сыпь на коже, нарушение стула. Эмоциональное состояние нормализуется медленно. Ребенок, как правило, сразу заболевает. Такая адаптация может длиться до 2 месяцев.
* ***Тяжелая адаптация*** – ребенок переходит от одной игрушки к другой, ни на чем не задерживаясь. Замечания или похвала оставляют ребенка безучастным или он пугается и начинает сильно плакать, искать поддержку родителей. В группе не расстается с игрушкой из дома, к группе относится безразлично. Часто болеет. Повторные заболевания протекают с осложнениями. Если ребенок не адаптировался к саду в течение 6 месяцев, а то и года, то говорят о тяжелой степени адаптации.

Каждый ребенок индивидуален. Нам взрослым в этот период надо быть терпеливыми и действовать сообща.

Но родители могут помочь своему ребенку, чтобы его адаптация к ДОУ прошла как можно легче. К моменту поступления в детский сад лучше чтоб ребенок уже умел: *самостоятельно кушать разнообразную пищу, сообщать о своих потребностях (проситься в туалет), самостоятельно пользоваться чашкой и ложкой, участвовать в одевании и раздевании.*

***А так же ребенку в адаптации к новым условиям может помочь:***

* Любимая игрушка, которая приходит с малышом в детский сад.
* Не делайте перерывов в посещении.
* Старайтесь соблюдать режим дня (даже в выходные).
* Дома должна царить спокойная и бесконфликтная обстановка (ребенок все видит, слышит и чувствует!).
* Пусть малыша отводит тот член семьи, с кем ему легче расстаться.
* Обязательно скажите ребенку, что вы придете.
* Придумайте свой ритуал прощания.
* Нельзя пугать детским садом!
* Нельзя плохо отзываться о саде и воспитателях при ребенке!
* Нельзя обманывать ребенка, что вы сейчас придете. Оговаривайте с малышом точное время, когда вы его будете забирать (после прогулки, обеда, сна….)

***Мы можем говорить об успешном окончании периода адаптации к новым условиям, если у ребенка наблюдается:***

* Глубокий сон
* Хороший аппетит
* Стабильное эмоциональное состояние
* Бодрое настроение, активное поведение
* Охотное общение с другими детьми
* Полное восстановление имеющихся привычек и навыков
* Прибавка в весе, соответствующая возрасту.

Надеемся, что наши знания и советы помогут родителям пройти время адаптации их ребенка к ДОУ, как можно быстрее и безболезненно.

**Детский сад** – это лишь первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе.