**[Консультация для родителей «Адаптация детей в детском саду». Как помочь ребенку привыкнуть к детскому саду](http://www.kolobok61.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-adaptaciya-detej-2-3-let-v-detskom-sadu-kak-oblegchit-rebenku-privykanie-k-detskomu-sadu/)**

**Адаптация** - это привыкание организма к новой обстановке и новым условиям жизни. Для ребенка детский сад и есть такая обстановка с неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

**Адаптационный процесс может иметь разную степень тяжести:**

***Тяжелая степень адаптации***- дети реагируют на перемену обстановки нервным срывом, частыми затяжными простудными и другими заболеваниями, потерей ранее полученных знаний и навыков. Это наиболее неблагоприятный вариант.

***Поведение ребенка:*** Контакт с ребёнком удаётся установить с трудом (часто только через родителей). Ребенок переходит от одной игрушки к другой, не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей.

***Средняя степень адаптации* -**дети без нервных расстройств - они в детском саду "всего лишь" начинают часто болеть. Еще бы, происходит "обмен" всевозможными инфекциями. У таких детей начинаются ОРЗ и прочие неприятности. Причем, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

***Поведение ребенка:*** Ребёнок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. Напряжённость первых минут постепенно спадает, ребёнок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование).

***Легкая адаптация* -** почти половина детей составляет самую благополучную группу - они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Любые изменения кратковременны и незначительны, поэтому ребенок  болеет редко.

***Поведение ребенка:*** Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё внимание на чём-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребёнок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заменители, настроение бодрое или спокойное, мимика выразительная, эмоции легко распознаются. Ребёнок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним.

**Возможные причины тяжелой адаптации ребёнка:**

* Индивидуальные причины. Некоторые дети в первый день посещения дошкольного учреждения ведут себя тихо и спокойно, а на 2-3 день начинают плакать, другие - наоборот, в первые дни устраивают истерики, а потом их поведение нормализуется.
* Условия жизни в семье. Если ребенка возили к родственникам, посещали с ним знакомых, брали с собой в путешествия, то он гораздо быстрее привыкнет к новой обстановке детского сада.
* Ограниченное общение со сверстниками. Труднее всего адаптируются дети, круг общения которых был сведен к минимуму «мама-бабушка-папа». У таких детей большое количество новых лиц вызывает страх, желание спрятаться куда-нибудь, чтобы побыть одному.

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

1. Соблюдайте самое важное правило: спокойные родители - 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. Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли - вот правильный алгоритм действий в первые дни.
2. Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка 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 ребёнка нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.
3. Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детский сад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОУ.
4. 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.
5. 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 его из садика, домой не попадете.
6. Создайте мотивацию для посещения детского сада: нужно посмотреть, как кормят рыбок или соскучилась любимая игрушка и т.д.
7. Никогда не обсуждайте то, что не устраивает вас в детском саду при ребенке.
8. Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детсад.

**Ошибки родителей!!!**

***Чего не стоит делать родителям в период адаптации ребенка к садику:***

1. Нельзя пугать ребенка. Часто родители пугают своих детей детским садом: «Вот не будешь слушаться меня - пойдешь завтра в садик». Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные эмоции?
2. Нельзя наказывать за слезы при расставании. Никогда не сердитесь на ребенка за то, что он не хочет идти в детский сад и плачет. Это вполне нормальная реакция для детей в период адаптации, особенно 2-3 лет. Лучше поцелуйте, обнимите его и еще разок уверьте, что вы его очень любите и обязательно заберете из детсада.
3. Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить. Например, если мама сказала, что заберет сразу после обеда, то она должна так и поступить. Из-за не выполненного обещания у детей часто случаются истерики. Как же тут не плакать, если мама обещала и не пришла, может она собирается оставить в садике на ночь. Таким образом, можно навсегда потерять доверие ребенка. Лучше говорить конкретно, что забрать сможете только вечером и не давать «пустых» обещаний.

**Игры, которые помогут быстрее адаптироваться ребёнку к детскому саду**

Игра является важным видом деятельности для ребенка дошкольного возраста. С помощью простых игр можно значительно облегчить период адаптации к детскому саду. Вы можете сыграть со своими детьми в такие игры, как:

1. *Игра «Детский сад»*

Во время игры в детский сад может быть много сюжетных линий:

* «Дети собираются на прогулку».
* «Дети обедают».
* «Дети приходят в детский сад».
* «Дети готовятся к дневному сну».
* «Дети на прогулке».

Роль воспитателя может взять на себя мама или ребенок, а детьми пусть будут игрушки. С помощью игры ребенок сможет постичь правила поведения в детском саду, привыкнет к мысли, что там хорошо.

1. *«Сочиняем сказку»*

Предложите ребенку придумать сказку о том, как его любимая игрушка попала в детский сад и затем обыграйте ее. Пример сказки: «Жил на свете маленький Зайка. И вот пришло время идти ему в детский сад. Мама Зайчиха отвела Зайку в детский сад, а сама ушла за морковкой. Зайке сначала было страшно, хотелось плакать, но он сдержал слезы, потому что не хотел расстраивать маму. Потом он подружился с воспитателем и детьми. Оказалось, что в садике очень интересно: здесь учат рисовать, лепить фигурки из пластилина, даже есть музыкальные занятия, на которых детки танцуют и поют песенки. День в детском саду прошел быстро, а вечером за Зайчиком пришла мама, увидела, что он не плачет, очень обрадовалась. Вместе они радостные ушли домой».

1. *«Хорошо-плохо»*

Родитель называет определенные действия, а ребенок должен определить, хорошо так делать или нет. При положительном ответе - он хлопает в ладоши, при отрицательном - грозиться пальчиком и говорит: «Аяяяй».

Варианты вопросов:

* играть с игрушками в детском саду;
* плакать утром;
* дружить с другими детками;
* стесняться попроситься в туалет;
* самостоятельно кушать суп;
* мешать деткам спать во время дневного сна;
* делать утром зарядку и т.д.

***В заключение еще один важный совет родителям***: старайтесь приходить за ребенком раньше, чтобы он не оставался одним из последних в группе, поддерживайте его во всем, хвалите за маленькие достижения, чаще улыбайтесь, сохраняйте спокойствие и скоро вы заметите, что ребенок начал ходить в детский сад с удовольствием.

Часто родители задают воспитателям вопрос: «Почему ребенок идет в детский сад со слезами и когда этот «ужас» закончится?» Действительно, у большей части детей младших групп адаптация к ДОУ проходит болезненно: дети долго не могут привыкнуть к детскому саду, устраивают истерики, некоторых от мам по утрам приходиться «оттаскивать». Попробуем разобраться, почему так происходит и как облегчить адаптацию ребят в детском саду.

Дети привыкают к детскому саду по-разному: кто-то с первых дней ходит в детсад с радостью, но, это скорее исключение из правил, а кто-то не может успокоиться целый день и родителей вечером встречает ревами. Не редкость, когда при расставании ребенка с мамой сопровождается слезами, а потом они отвлекаются на игрушки и успокаиваются, это нормально.

Вопрос: «Когда ребенок привыкнет к детскому саду и перестанет плакать». Пройдет время и адаптационный период завершится. Вот только длительность этого периода у каждого будет своя. Все зависит от степени адаптации детей.

**Причины, почему ребенок не может привыкнуть к детскому саду**

Чтобы родителям было легче расставаться со своими детьми по утрам, рассмотрим причины, по которым дети плачут. Устраните их - слезы исчезнут.

* ребенок не подготовлен к посещению детского сада.
* не сформированы культурно-гигиенические навыки;
* он не умеет самостоятельно играть с игрушками;
* режим в семье не совпадает с режимом ДОУ;
* состояние здоровья. Болезненному ребенку адаптироваться в новых условиях тяжелее, чем здоровому;
* биологические причины;
* болезни в первые три месяца жизни.