**Консультация для родителей на тему: «Адаптация детей в детском саду»**

Июнь 2022г.

Воспитатель: Литвиненко О.В. Аведян Н.А.

С чего начинается социализация маленького ребенка? В первую очередь с семьи. Но по- настоящему это происходит, когда малыш поступает в детский сад. Первая встреча ребенка с дошкольным образовательным учреждением – один из наиболее сложных и ответственных моментов, как в его жизни, так и в жизни родителей и педагогов. Именно там он учится общаться с незнакомыми людьми – взрослыми и детьми, усваивает нормы и правила поведения, учится жить в обществе.

От того, как пройдет привыкание дошкольника к новым условиям, зависит его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и семье, т. е. адаптация (приспособление). К сожалению, нередко этот процесс протекает сложно и болезненно. Ребенок может отказываться от еды, сна, общения со сверстниками и взрослыми, у него появляются нежелательные привычки.

Эмоциональная реакция родителей на поведение ребенка в этот период часто усугубляет ситуацию. Из- за того, что они сами не знают, как лучше поступить, мама с папой не могут помочь своему малышу.

Для каждой семьи «острый» период индивидуален. Он может иметь разную длительность. В связи с этим говорят о трех вариантах адаптации:

- легкая адаптация – поведение ребенка нормализуется в течение 10 – 15дней;

- адаптация средней тяжести – в течение месяца;

- тяжелая адаптация - требуется от 2 до 6 месяцев.

**Легкая адаптация**. Ребенок спокойно входит в кабинет, внимательно осматривается, прежде чем остановить свое внимание на чем–либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Вступает в контакт по своей инициативе, умеет обратиться с вопросом к другому человеку, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заместители, его речь хорошо развита, настроение бодрое или спокойное.

Ребенок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на одобрения или замечания. Родители доверяют своему ребенку, не контролируют его поминутно, не опекают его, не указывают, что ему нужно делать, хорошо чувствуют его настроение, поддерживают малыша в случае необходимости. Родители уверенны в себе, с доверием относятся к специалисту, отстаивают свои взгляды, проявляют инициативу и самостоятельность.

**Средняя адаптация.** Ребенок вступает в контакт, напряженность первых минут постепенно спадает, ребенок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия.

Не замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование). Родители часто не доверяют ребенку, пытаются дисциплинировать малыша, делают ему замечания. Как правило, советы и рекомендации педагога- психолога принимают, задают много вопросов, избегая высказывать свою точку зрения.

**Тяжелая адаптация.** Контакт с ребенком удается установить только через родителей. Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем не задерживаясь. Не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или похвала специалиста оставляют ребенка или безучастным, либо он пугается и бежит за поддержкой к родителям.

Адаптация всегда сопровождается напряжением всех систем организма участников этого сложного социально- психологического процесса и проходит три этапа.

На первом – ознакомительном – этапе происходит конфликт старых и новых форм поведения, обусловленный получением информации о новой среде или изменениями старой среды.

На втором этапе – мобилизации идут в ход все ресурсы, направленные на приятие новых условий среды, новых форм и стандартов поведения.

Для третьего этапа – действия – характерна успешность действий в новых условиях в сочетании внутренней (психологической) и внешней (поведенческой) адаптации.

Все этапы адаптации проходят не только дети, но и педагог. Именно он обеспечивает каждому новенькому успешную адаптацию. И не только. Он и сам должен что-то изменить в собственном поведении. Суть в том, что педагог не только субъект, он и сам становится объектом адаптации, на которого активно воздействует ребенок, привыкающий к новым условиям. А действительность новых условий для ребенка – это прежде всего частые простудные заболевания, тяжелое прощание с родителями, долгие страдания (истерики, капризы, отказ от еды, агрессия, страхи и т. д.).

Возраст ребенка при поступлении в дошкольное учреждение разный: и 2-й, и 3-й, и 4-й год жизни. Однако первое посещение детского сада для ребенка любого возраста – стрессовая ситуация. Связано это с тем, что его жизнь в семье проходит в иной пространственно – временной реальности.

Отсюда рождается вопрос, какие факторы могут воздействовать на процесс адаптации к новым жизненным обстоятельствам?

В первую очередь – фактор среды, т. е. материальное пространство, в котором организуется жизнедеятельность детей.

Следующий фактор, организация времени, т. е. режим дня.

К этим факторам приплюсуем отсутствие опыта общения с чужими взрослыми и детьми.

Вследствие всего этого можно сделать определенные рекомендации родителям, придерживаясь которых, они могут помочь своим детям быстрее адаптироваться.

**Рекомендации родителям по подготовке детей к детскому саду:**

- Следует обратить внимание на домашний режим питания и сна и постепенно приблизить его к тому режиму, который будет в детском саду.

- Постепенно приучайте малыша к самостоятельности и доступному для его возраста самообслуживанию.

- Следует рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он туда пошел.

- Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в детский сад.

- Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, так ему будет легче отпустить вас.

- Убедитесь в собственной уверенности в том, что в вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы дошкольному учреждению.

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес дошкольного учреждения и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.