

**Консультация для родителей
(законных представителей)
на тему: «Адаптация ребёнка
в детском саду»**



Наступает новая жизнь, когда маленький ребенок впервые выходит в мир. И начинается большая жизнь обычно с детского сада.

Что такое адаптация?

- Вхождение в новую среду и приспособление к новым условиям социального существования, к новому режиму.
- Комплекс процессов и действий, направленных на приспособление к изменяющимся условиям существования.

Уровни адаптации:

1. Психологический уровень адаптации (предстоит привыкнуть):

- К отсутствию значимого взрослого (мамы, папы)
- Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать
- Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами
- Необходимости отстаивать свое личное пространство

2. Физиологический (надо привыкнуть)

- К новому режиму, ритму жизни, новым нагрузкам (необходимости сидеть, слушать, выполнять команды)
- Невозможности уединения
- Необходимости самоограничений
- Новой пищи, новым помещениям, освещенности, запахам

3. Степени адаптации

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени адаптации ребенка к детскому саду:

1 – 16 дней - легкая адаптация

20-40 дней – адаптация средней тяжести

от 40 до 64 дней – тяжелая адаптация

Три степени тяжести прохождения адаптационного периода

- Легкая адаптация - к 20-му дню пребывания в ДОО 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-ти дней, без осложнений. Вес без изменений.

- Средняя адаптация - поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДООУ. Нервно-психическое развитие насколько замедляется (замедление речевой активности). Заболеваемость не более 2-х раз сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений или несколько снизился.
- Тяжелая адаптация - характеризуется значительной длительностью (от двух до шести месяцев и дольше) и тяжестью всех проявлений.

Факторы, мешающие адаптации малыша к д/с:

- Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;
- Чрезмерная тревожность родителей;
- Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу;
- Воспитание ребенка в духу вседозволенности;
- Болезненность малыша;
- Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.

Типичные ситуации, с которыми сталкиваются родители, когда ребенок начинает ходить в детский сад (начало адаптационного периода)

«НЕ ХОЧУ!» Ребенок плачет, капризничает каждый раз, когда приходит время идти в садик. Это позволяет ребенку открыто говорить о том, что ему не нравится. Родители могут ему сочувствовать, говорить, что им действительно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но "так уж устроен мир - мамы и папы работают, а дети ходят в садики и в школы". Ребенок, который открыто протестует против садика, чаще всего довольно хорошо адаптируется, если родители не ругают его, не стыдят, а выражают сочувствие, оставаясь уверенными в том, что садик - хороший выбор для их ребенка.

ДОМА - КАПРИЗЫ, В САДИКЕ - УСПЕХИ. «Удивительно, но мой сын в садике совершенно не такой, как дома. Мне даже обидно, ведь я дома так стараюсь, а он там гораздо лучше себя ведет, чем со мной. Во-первых, он там ЕСТ. Причем воспитательница говорит, что старается съесть первый и поднимает тарелку похвастаться! А дома я за ним бегаю с ложкой! Во-вторых, он сам ОДЕВАЕТСЯ!

Дома может часами ходить в одном носке! Такое впечатление, что всеми плодами моего воспитания и моих усилий пользуются воспитатели в садике: я с ним дома борюсь, а там – «Какой у вас самостоятельный, развитый ребенок!». Дело в том, что в садике ребенок часто видит именно то место, где его готовы воспринять таким, каким он себя ПОКАЖЕТ.

ЧАСТЫЕ БОЛЕЗНИ. Ребенок начинает болеть буквально с первых дней посещения садика: «неделя в садике - неделя (а порой и две) дома». Многие родители сетуют на садик: мол, недосмотрели, сквозняки, детей заболевших принимают, инфекция. Считая, что дело в конкретном садике, родители переводят ребенка в другой, в третий, но ситуация радикально не меняется. Почему? Чаще всего виноват не садик, а сама ситуация перехода ребенка к самостоятельному пребыванию где-то без родителей. Как известно, физическое и психическое развитие ребенка взаимосвязаны, и организм ребенка иногда помогает ему справляться с тревогами и переживаниями. Чаще всего болеют именно те дети, которые не очень сильно капризничают и плачут, не выражая явно, словами и слезами, нежелание идти в садик. Это «послушные» дети, они хотят, чтобы мамы и папы были довольны их самостоятельностью, и стараются их не расстраивать. Но если адаптация для такого ребенка происходит сложно, организм дает эмоциям «передышку»: ребенок болеет, остается дома. Многие родители замечают, что спустя несколько месяцев после того, как ребенок пошел в садик, он болеет все реже и становится активнее, разговорчивее, взрослее.

Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома, читайте, играйте, смотрите вместе мультики, делайте домашнюю работу.

Подчеркивайте, каким большим и умелым стал ваш малыш, как пошел в детский сад, каким он стал сильным, смелым и умным, как многому он учится каждый день в детском саду. Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны.