

Консультация для родителей первой младшей группы «Адаптация детей к условиям детского сада»

Живя в семье в определённых, сравнительно устойчивых **условиях**, ребёнок постепенно приспосабливается к **условиям окружающей среды**, т. е. **адаптируется** к определённому ритму жизни.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение у **детей** резко меняется их привычный жизненный мир и ребёнку снова приходится приспосабливаться.

Адаптация — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Что же делать, чтобы эти весьма опасные для здоровья малыша переживания миновали его, а может вообще не водить ребенка в **детский сад**?

Каждому ребёнку рано или поздно приходится **«социализироваться»**, т. е. быть способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап. Значит, вопрос состоит только в том, когда и в каких **условиях** желательно проводить социализацию ребенка. В **детском саду** маленький человечек, попадая в коллектив своих ровесников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь он приобретает опыт общения, понимания других людей, привычку не теряться. Этот опыт пригодится ему позднее в школе.

Выделяют два вида **адаптации**:

1. Биологическая **адаптация** - это перестройка физиологических систем организма, обеспечивающая приспособление к новым **условиям**. Именно при биологической **адаптации** возникает снижение защитных функций организма, вследствие чего дети могут начать болеть, чаще, чем это было тогда, когда они находились дома. Но все это временно, как только организм привыкнет к изменениям все это пройдет.

2. Социальная **адаптация** – Это перестройка своей жизни, привычек под новые **условия**.

С какими трудностями могут столкнуться **родители**, когда дети начинают посещать **детский сад**:

- повышенная плаксивость.

-капризность.

- нервозность.
- резкая смена настроения.
- появление вредных привычек (*сосать палец, брать в рот разные предметы, что-то накручивать и т. п.*).
- изменение поведения и привычек детей.

Причины тяжелой **адаптации к условиям ДОО**

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом **детского сада**.
2. Наличие у ребенка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Если все эти причины отсутствуют то и **адаптация** пройдет в легкой форме.

Выделяют три формы **адаптации**: легкую, средней тяжести, тяжелую.

При легкой **адаптации** поведение ребенка нормализуется в течение 10-15 дней. Он начинает адекватно вести себя в коллективе и не болеет в течение **первого** месяца посещения ДОО. Похудение либо вообще не наблюдается, либо оно очень незначительно.

При **адаптации** средней тяжести сдвиги в поведении и эмоциональном состоянии ребенка нормализуется в течение полутора месяцев. Если раньше у него отмечалось похудение, то за это время восстанавливается **первоначальный вес**. На протяжении **первого** месяца посещения ДОО у ребенка, как правило, возникает однократное заболевание, ребенок отсутствует по болезни 7-10 дней.

Тяжелая **адаптация** может протекать в двух формах. У некоторых **детей** наблюдаются частые повторные заболевания, как правило, респираторные, в ряде случаев приводящие к осложнениям (*отиту, бронхиту, пневмонии*). Вес неустойчив – стабильная прибавка веса затруднена в связи с повторными заболеваниями, время восстановления **первоначального веса задержано**. При этом период **адаптации** длится **свыше 1,5** месяцев. Вторая форма тяжелой **адаптации** выражается в длительном неадекватном поведении, граничащем с преневротическим состоянием. При этом поведение **детей** не нормализуется иногда в течение полугода.

Но решить эту проблему, обеспечить более безболезненное привыкание ребенка к **условиям детского сада можно**, только совместными усилиями семьи и **детского учреждения**.

Для начала перед **первым посещение детского сада минимум за 1,5 – 2** недели начните приучать ребенка к режиму дня такому же как в **детском саду**, так же ребенку будет легче если ему уже привиты навыки самообслуживания (*Умение кушать самостоятельно, одеваться, ходить на горшок и т. п.*). Важно заранее научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей игрушкой, подождать, пока другой ребенок поиграет и т. п.) При предварительном знакомстве с обстановкой **группы** постарайтесь положительно настроить малыша (как много **детей**, много игрушек, дети весело играют, воспитательница – хорошая тетя и пр.). Дайте малышу все спокойно осмотреть, покажите, где он будет раздеваться, играть, кушать, спать. Научите ребенка понимать значение слов *«надо»* и *«нельзя»*.

В период **адаптации** необходимо быть к малышу особо внимательным и чутким, но без излишнего заласкивания. Ежедневно расспрашивайте его о жизни в **детском саду**. Удивляйтесь, хвалите ребенка. Ваша беседа должна быть эмоционально ярко окрашена. Малышу важно знать, что значимые для него взрослые принимают его всерьез, относятся к нему с уважением, внимательно и с интересом его слушают, а то, что он говорит, оказывается действительно важным.

Не делайте ошибок

Ни в коем случае **родителям** не следует делать следующих ошибок:

1. Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно **придете**.
2. Нельзя пугать **детским садом** («Вот будешь плохо себя вести, опять в **детский сад пойдешь!**»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
3. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.
4. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы **придете очень скоро**, если малышу, предстоит оставаться в садике на полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день

Уважаемые **родители!** Постарайтесь последовать нашим советам и рекомендациям. Тогда такое страшное слово **«АДАПТАЦИЯ»** пройдет для Вас и Вашего ребенка незаметно!

