**Консультация для родителей**

**«Адаптация в детском саду для детей 1,5 – 3 лет»**

**Подготовила воспитатель**

**Сабанина Н.Д.**

**Детский сад** - новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на детский сад плачем.

Часто родители задают воспитателям вопрос: «Почему ребёнок идёт в детсад со слезами и когда этот «ужас» закончится?» Действительно, у большей части детей

ясельных и младших групп адаптация к ДОУ проходит болезненно: малыши 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 детей в детском саду.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период **адаптации к детскому саду.**

Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

Ребёнку **необходимо время**, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детскому саду.

Для каждого родителя именно его ребёнок самый лучший, самый умный. Но вот его отдают в детский сад. Естественно, у мамы с папой возникают первые переживания, связанные с садом. А как ребёнок привыкнет? Понравится ли ему?

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 слезами.

Чаще всего у 1,6-3-х летних малышей расставание с мамой сопровождается слезами, а потом они отвлекаются на игрушки и успокаиваются. И это нормально.

Вопрос: «Когда ребёнок привыкнет к детсаду и перестанет плакать»?

 Пройдёт время и адаптационный период завершится. Вот только длительность этого периода у каждого будет своя. Все зависит от степени адаптации детей.

**Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.** Для  ребёнка детский садик, несомненно, является ещё неизвестным пространством, с новым окружением и   отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

* **Лёгкая.** Длится от 1 до 15 дней.
* **Средняя**. Длится от 15 до 30 дней.
* **Тяжёлая.** Может длиться до 60 дней и более.

**Тип тяжёлой или неблагоприятной адаптации** характеризуется потерей в весе или внезапным, без каких-то видимых причин, кратковременным повышением температуры. Стресс разрушает защитные барьеры малыша, извращает ряд важных физиологических реакций, необходимых для поддержки состояния здоровья, и - нет больше защитного панциря, защищающего от всех болезней. От любого дуновения ветерка ребёнок заболеет, произойдёт срыв адаптации, а после срыва ему придётся адаптироваться заново.

**Тип лёгкой адаптации** характеризуется привыканием к новой обстановке в течение полумесяца, а изменения, которые видны в поведении ребёнка, кратковременны и незначительны, поэтому ребёнок не болеет.

Промежуточный вариант – **тип** **средней тяжести.**В течение этого периода и различных адаптационных изменений в детском организме характеризуется привыканием к новой обстановке (сроком адаптации) - больше месяца, иногда во время нее возможны заболевания без каких-либо осложнений.

**Причины, почему ребёнок не может привыкнуть к детскому саду:**

Чтобы мамам было легче расставаться со своими дочками и сыночками по утрам, рассмотрим причины, по которым дети плачут. Устраните их — слезы исчезнут.

* **Ребёнок 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 ребёнку адаптироваться в новых условиях тяжелее, чем здоровому.
* **Индивидуальные причины**. Некоторые малыши 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 ребёнка 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 сведён к минимуму «мама-бабушка-папа». У таких малышей большое количество детей вызывает страх, желание спрятаться куда-нибудь, чтобы побыть одному.

**Как надо родителям готовить ребенка к поступлению в детский сад.**

* «Раскройте секреты» малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.
* Настройте малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
* Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы: ребёнок не слушая, слушает.
* Готовьте Вашего ребёнка к временной разлуке с Вами и дайте понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
* Все время объясняйте ребёнку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим.
* Учите ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
* Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.
* Повысьте роль закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.
* Не угрожайте ребёнку детсадом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
* Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребёнка в детский сад или в случаях, если ребёнок заболевает: ребёнок фиксирует родительские способы реагирования и включает их в собственную модель и стиль поведения.
* Настраивайте ребёнка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
* Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
* Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.
* Не кутайте ребёнка, а одевайте в соответствии с температурой в группе.
* Не надо в присутствии ребёнка плохо говорить о детском саде или обсуждать связанные с ним проблемы.
* «Наказывать» ребёнка детским садом и в числе последних забирать его домой.
* Мешать его контактам с детьми в группе: значимый взрослый, оставаясь в группе наблюдать за своим ребёнком порождает ситуацию двойственности, которая усугубляет в ребёнке качество нерешительности и препятствует возможности обучиться спонтанному поведению в новой обстановке.

**Ошибки родителей, затрудняющие адаптацию ребёнка**

Чего нельзя делать маме с папой в период адаптации ребёнка 1,6-3 лет к садику:

* **Нельзя пугать ребёнка**. Часто родители пугают своих детей детсадом: «Вот не будешь слушаться меня — пойдёшь завтра в садик». Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные эмоции?
* **Нельзя наказывать за слезы при расставании.** Никогда не сердитесь на ребёнка за то, что он не хочет идти в детсад и плачет. Это вполне нормальная реакция для детей 1,6 -3 лет. Лучше поцелуйте, обнимите его и ещё разок уверьте, что вы его очень любите и обязательно заберёте из детсада.
* **Нельзя обещать ребёнку то, что потом не сможете выполнить**. Например, если мама сказала, что заберёт 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 ребёнка. Лучше говорить конкретно, что забрать сможете только вечером и не давать «пустых» обещаний.

 Когда речь идёт об адаптации ребёнка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" почти всегда остаются родители, которые находятся в не меньшем стрессе и переживаниях! Они тоже остро нуждаются в помощи и почти никогда её не получают.

Часто мамы и папы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения ребёнка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже "рвётся" сердце, когда они видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придётся идти в сад.

**Чтобы помочь себе, нужно:**

* **быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье**. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребёнка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребёнок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее.
* **поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание.** Адаптационная система ребёнка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстаётся с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придёте, ещё не установился режим. Но вы то знаете, что происходит, и уверены, что заберёте малыша из сада. Хуже, когда ребёнок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не даёт ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребёнка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.
* **заручиться поддержкой.**Вокруг вас родители, переживающие те жечувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.
* **Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок.** Отдавая ребёнка воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребёнка, раздела и все время оттягивает момент расставания, она даёт повод малышу для страха и волнений. Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребёнка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберёте его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни.
* Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребёнка 1,6-3 лет 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 малыша нужно забирать после обеда, потом сразу после дневного сна и ещё через несколько дней попытаться оставлять на более длительный срок.
* Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребёнок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОУ.

Адаптационный период является сильным потрясением, поэтому необходимо помочь ребёнку снять напряжение, накопившееся за время пребывания в детском саду.

**Способы уменьшить стресс ребенка.**

- необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры, приём пищи), соответствующий режиму ДОУ.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением — игры на воде: наберите в ванну немного тёплой воды, включите тёплый высокий душ. Вся накипь дня — усталость, раздражение, напряжение – уйдёт, «стечёт» с малыша. Игры в воде подчиняются одному общему правилу – они должны быть нешумными, спокойными. Можно пускать мыльные пузыри, играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребёнку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), строить из мягкой мозаики красочные картины, просто дать две-три баночки, и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, через15-20 минут ребёнок будет спокоен.

- Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени находился на свежем воздухе (если позволяет время). Гуляя вместе с ним, вы получите идеальную возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Если произошло что-то неприятное или тревожащее малыша, надо обсудить с ним это сразу, не допуская, чтобы это давило на него целый вечер.

 - Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!» или для любимого тихого мультфильма, — эти передачи идут в одно и то же время и могут стать частью «ритуала» отхода ко сну.

- Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, прослушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя, почитать сказку.

Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребёнку лучше, чем вы. Если малыш будет твёрдо знать, что в конце шумного дня его ждёт «тихая пристань», время, проведённое в садике, не покажется ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!

**В заключении** - ещё один важный совет родителям: старайтесь приходить за ребёнком 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 ребёнок начал ходить в детский сад с удовольствием.