Консультация для родителей:

«Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ».

Детский сад — новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на садик плачем. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

**Что даёт посещение детского сада ребёнку?**

* Общение со сверстниками;
* Возможности для интеллектуального и физического развития;
* Приобретение самостоятельности.

Родителям важно знать, что при поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период.

**Что такое адаптация?**

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребёнка в новую среду и привыкание к её условиям. В силах родителей и педагогов сделать жизнь ребёнка счастливой, интересной и насыщенной.

**Фазы адаптационного периода:**

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени приспособления ребёнка к детскому саду:

* Лёгкая (от 1 до 16 дней)
* Средняя (от 16 до 32 дней)
* Тяжёлая (от 32 до 64 дней)

Степень социальной адаптации зависит от индивидуально – психологических особенностей ребенка. Может происходить от одного дня и более.

Как должен быть подготовлен ребенок к периоду адаптации?

Должны быть сформированы следующие культурно-гигиенические навыки:

* самостоятельно есть разнообразную пищу;
* своевременно сообщать о своих потребностях: проситься в туалет или на горшок;
* мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком;
* Перед поступлением в детский сад домашний режим целесообразно приблизить к режиму детского учреждения;
* С персоналом группы необходимо познакомиться заранее (рассказать о его привычках, особенностях поведения).

Алгоритм прохождения адаптации:

Ступенчатая адаптация

Чтобы привыкание к ДОУ было максимально безболезненным для ребенка, нужно сделать его постепенным (у каждого ребенка проходит индивидуально):

* В течении 1-й недели ребенок посещает детский сад 1-2 часа;
* В течении следующей недели увеличивается время пребывания на 1-1,5 часа (дети проходят основные режимные моменты);
* Полная адаптация – 10-12 недель.

В период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации:

* Устройство лучше проводить во время вашего отпуска, так как в первое время ребенок находится не более 1-2 часов

 (это регулирует воспитатель по мере наблюдения за малышом);

* В период адаптации прислушивайтесь к советам и просьбам персонала;
* В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья малыша и своевременно сообщать о них работникам детского сада;
* В период адаптации малыш особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к малышу, заботливы и терпеливы;
* Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку.
* Первое время около месяца, стоит оставлять ребенка только до обеда. Если ребенок сам выразит желание остаться в группе и спать вместе с детьми, то оставляйте его. Если малыш еще не готов оставаться – не торопите события. Лучше немного подождать и не травмировать психику, чем поспешить и получить травму.
* Некоторые родители ошибочно полагают, что если ребенок сходил 2-3 дня в группу нормально, то его можно оставлять на весь день. Это не так. Первая неделя – это знакомство с новым, настоящая адаптация начинается со второй недели, когда малыш понимает, что сюда ему придется ходить каждый день.
* Если есть возможность, устраивайте иногда незапланированный выходной или даже небольшие каникулы.
* Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой адаптации, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома.
* Искренне радуйтесь успехам малыша и ищите как можно больше плюсов.
* В саду дети очень скучают по родителям, дома не отправляйте его играть с игрушками, если он хочет побыть с вами.
* Создайте дома атмосферу уютной тишины и спокойствия.
* Перед сном почитайте малышу книжку, послушайте музыку, спокойно поговорите о чем-нибудь.

Успешная адаптация малыша в д/с:

* Нормальный сон (засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не разговаривает во сне;
* Хороший аппетит;
* Нормальное поведение, дома ведет себя обычно – не цепляется за маму, не бегает, не капризничает и т.п.;
* Нормальное настроение, легко просыпается утром;
* Желание идти в детский сад.

Признаки дезадаптации:

* Нарушение сна, плохо засыпает, часто просыпается по ночам, разговаривает во сне, много ворочается, чаще встает по ночам на горшок или начинает писаться в кровати;
* Нарушение аппетита, отказывается от еды, ест мало, жалуется на боли в животе;
* Появление вялости, капризности;
* Появление агрессивности, часто меняется настроение;
* Ребенок стал чаще болеть.

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 духе вседозволенности;
* Неврологическая симптоматика у ребенка: астеничность, гиперактивность и т.п.;
* Болезненность малыша;
* Несоблюдение режима дня дома

*Помните:*

* Если семья и воспитатели настроены на сотрудничество, то сложности адаптации будут сведены к минимуму.
* Дети одного и того же возраста по-разному привыкают к новым условиям. Это зависит от индивидуальных особенностей нервной системы.
* На быстроту адаптации влияет и то, из каких условий ребенок приходит в детский сад, что меняется в его жизни.
* Ребенок привыкнет быстрее, если сможет строить отношения с большим количеством детей и взрослых.
* В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
* Никогда не пугайте ребенка детским садом.

От родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка.

 По утрам, когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроем обсуждайте предстоящий день.

Тогда он точно будет удачным и для вас и для вашего малыша.