**Консультация для родителей**

**«Адаптация детей 2-3 лет в**

**детском саду»**

**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. Многие детки поначалу

на удивление охотно идут в группу, достаточно легко переживают разлуку с

мамочкой, но затем ревом и криками выражают свой протест. Конечно,

встречаются малыши, которые не плачут и с радостью спешат к тете-

воспитательнице. Но таких детей очень мало, у остальных привыкание

затягивается на долгие месяцы.

*Почему так происходит?*

Психологи определяют адаптацию как приспособление организма к новым

условиям, требующее от него огромных энергетических затрат и зачастую

приводящее к стрессу.

**Что такое адаптация?** Адаптацией принято называть процесс вхождения

ребенка в новую среду и привыкание к её условиям. Дома ребенок привык к

определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи,

взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т. д. В детском

саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к

ним малышу придется приспосабливаться и привыкать. Адаптация к новым

социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро.

Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую:

до 1 месяца – лёгкая адаптация;

до 2 месяцев – адаптация средней тяжести;

от 2 до 6 месяцев – тяжёлая адаптация.

**Снижение общительности.**

Иногда, даже хорошо говорящие дети замыкаются в себе, отказываются

контактировать с социумом. Это вполне естественно – у 2-3-летних малышей

отсутствует сюжетно-ролевая игра, они играют параллельно друг другу.

**Низкий познавательный интерес.**

Из – за стресса дети не интересуются интересными игрушками, вовлечь их в

образовательный процесс сложно. Ребенок сидит в сторонке, предпочитая

наблюдать за действиями взрослых и одногруппников.

**Обратное** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_развитие.

Ребёнок «теряет» ранее приобретенные социальные, которые успешно

применял дома: перестает одеваться, использовать столовые приборы,

горшок.

**Деградация речи.**

Дети, которые хорошо говорили, начинают опять говорить «младенческие»

слова – например, бибика.

**Изменение двигательной активности.**

Одни дети становятся гиперактивными, другие – заторможенными и

медлительными. Подобные перемены зависят от индивидуальных

особенностей, в первую очередь, от типа темперамента.

**Нарушение сна**

В спальню идут со слезами и криком. А если засыпает, то постоянно

просыпается и всхлипывает.

**Пониженный аппетит**

Есть дети которые спокойно садятся за стол кушать, а есть дети, которые

могут «объявить голодовку». Но спустя не которое время они всё - таки

садятся за стол.

**Частые заболевания**

Сопротивляемость организма заметно снижается, любой сквозняк способен

вывести ребенка из строя на неделю. Неудивительно, что каждый раз

адаптацию приходится начинать буквально с нуля.

**Как облегчить период привыкания к детскому саду?**

Оставляя ребенка в детском саду, родители беспокоятся, как он проведет

день без них. Это нормальная реакция, ведь кроха остается с чужими

людьми. К тому же, нежелание малыша заходить в группу, слезы, просьбы

забрать его немедленно домой любую маму заставят волноваться.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и

успешно адаптироваться в учреждении дошкольного образования.

В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей,

стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать

максимум ласки и заботы.

Но успешность адаптации вашего малыша будет зависеть не только от

воспитателей и от самого ребенка, но во многом и от Вас. В Ваших силах

помочь ребенку войти в новые условия – в условия детского сада – как

можно более безболезненно. Для этого Вам необходимо психологически

готовить ребенка к детскому саду заранее и соблюдать следующие

рекомендации:

- *Соблюдайте режим дня!* Заранее узнайте режим работы учреждения

дошкольного образования и за один-два месяца постарайтесь, чтобы ваш

ребенок привык к нему.

- *Приближайте рацион питания ребенка* к рациону детского сада. Не

следует кормить его только протертой пищей!

- *Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта*, желательно заранее приучить

его **к горшку**, отучить **от пустышки.**

- *Необходимо обратить особое внимание* на формирование у детей навыков

самообслуживания. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и

одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет

чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно

скажется на его самочувствии.

- *Соблюдайте самое важное правило:* спокойная мама — спокойный

ребенок. Отдавая сына или дочку воспитателю, пытайтесь сохранять

спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное

состояние. Если мама привела ребенка, раздела и все время оттягивает

момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Совет:

настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно.

Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете 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 ребенка 2-3 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 после дневного сна и еще через несколько дней

попытаться оставлять уже на целый день.

*- Посещайте детский сад регулярно.* Чтобы ребенок быстрее адаптировался,

нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской

причиной непосещения ДОУ.

- *Придумайте «ритуал прощания» с ребенком.* Долгих прощаний не

устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда,

сна, вечером), целуете в щеку, обнимаете, машете рукой и уходите.

- *Дайте ребенку «оберег» — вещь,* которая будет напоминать ему о доме,

например, фотографию, мамин шарфик, мягкую игрушку. Можно дать «ключ

от дома», без которого, пока не заберете малыша из садика, домой не

попадете.

- *Создайте мотивацию для посещения детского сада:* нужно посмотреть, как

кормят рыбок или соскучилась любимая игрушка и т.д.

- *Никогда не обсуждайте то*, что не устраивает вас в детском саду при

ребенке.

- *Если расставание с мамой проходит тяжело*, то рекомендуется приобщить

папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили

малыша в детсад.

**Ошибки родителей, затрудняющие адаптацию ребенка**

Чего нельзя делать маме с папой в период адаптации ребенка 2-3 лет к

садику:

**- Нельзя пугать ребенка**. Часто родители пугают своих детей детсадом:

«Вот не будешь слушаться меня — пойдешь завтра в садик».

Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные

эмоции?

**- Нельзя наказывать за слезы при расставании.** Никогда не сердитесь

на ребенка за то, что он не хочет идти в детсад и плачет. Это вполне

нормальная реакция для детей 2-3 лет. Лучше поцелуйте, обнимите его и

еще разок уверьте, что вы его очень любите и обязательно заберете из

детсада.

**- Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить**.

Например, если мама сказала, что заберет 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 ребенка. Лучше говорить конкретно,

что забрать сможете только вечером и не давать «пустых» обещаний.

**Игры, помогающие быстрее адаптироваться к детскому саду**

Игра — важный вид деятельности для ребенка. Психологи утверждают, что с

помощью простых игр можно значительно облегчить период адаптации к

детскому саду. Поиграйте со своими детишками в такие игры:

**«Детский сад»**

Во время игры в детский сад может быть много сюжетных линий:

 «Дети собираются на прогулку».

 «Дети обедают».

 «Дети приходят в детский сад».

 «Дети готовятся к дневному сну».

 «Дети на прогулке».

Роль воспитателя может взять на себя мама или ребенок, а детишками пусть

будут игрушки. С помощью игры малыш сможет постичь правила поведения

в детском саду, привыкнет к мысли, что там хорошо.

**«Сочиняем сказку»**

Предложите ребенку придумать сказку о том, как его любимая игрушка

попала в детский сад и затем обыграйте ее. Пример сказки: «Жил на свете

маленький Зайка. И вот пришло время идти ему в детский сад. Мама Зайчиха

отвела Зайку в детский сад, а сама ушла за морковкой. Зайке сначала было

страшно, хотелось плакать, но он сдержал слезы, потому что не хотел

расстраивать маму. Потом он подружился с воспитателем и детьми.

Оказалось, что в садике очень интересно: здесь учат рисовать, лепить

фигурки из пластилина, даже есть музыкальные занятия, на которых детки

танцуют и поют песенки. День в детском саду прошел быстро, а вечером за

Зайчиком пришла мама, увидела, что он не плачет, очень обрадовалась.

Вместе они радостные ушли домой».

**«Хорошо-плохо»**

Родитель называет определенные действия, а ребенок должен определить,

хорошо так делать или нет. При положительном ответе он хлопает в ладоши,

а при отрицательном грозиться пальчиком и говорит: «Аяяяй».

Варианты вопросов:

 играть с игрушками в детском саду;

 плакать утром;

 дружить с другими детками;

 стесняться попроситься в туалет;

 самостоятельно кушать суп;

В заключение еще один важный совет родителям: старайтесь приходить за

ребенком раньше, чтобы он не оставался одним из последних в группе,

поддерживайте его во всем, хвалите за маленькие достижения, сохраняйте

спокойствие, настраивайте себя на успешную адаптацию ребенка в детском

саду, постарайтесь наладить доверительные отношения с педагогами

детского сада, демонстрируйте малышу позитивное отношение к саду.

Скоро вы заметите, что ребенок начал ходить в детский сад с удовольствием.