

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12 «Ягодка»**

Консультация для родителей

**Тема: «Адаптация ребенка к детскому саду.
Рекомендации для родителей»**

Педагог-психолог:
Кузнецова Я.С.

2019г.

Под процессом адаптации понимают приспособление индивида к новой среде и условиям. Адаптация ребенка к детскому саду требует от ребенка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается, поскольку рядом нет мамы и папы, требуется соблюдать четкий распорядок, нужно взаимодействовать с другими новыми людьми, ребенок вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

Стрессовое состояние, в котором находится ребенок, пытаюсь приспособиться к изменившимся условиям, может выражаться в следующем:

- нарушенный сон – ребенок просыпается со слезами на глазах и отказывается засыпать;
- сниженный аппетит (или его отсутствие) – ребенок не желает пробовать незнакомые блюда;
- регрессия психологических умений – ребенок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, проситься на горшок, «теряет» подобные навыки;
- снижение познавательного интереса – ребенок не интересуется новыми игровыми предметами;
- агрессия или апатия – деятельные дети снижают свою активность, а прежде спокойные – проявляют агрессивность;
- снижение иммунитета – в период адаптации ребенка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Таким образом, адаптационный период – сложный процесс, во время которого поведение ребенка может кардинально меняться. По мере привыкания к детскому саду подобные проблемы исчезают или существенно сглаживаются.

Степени адаптации:

1. Легкая адаптация: ребенок вливается в детский коллектив за 2 – 4 недели. Ребенок без слез заходит и остается в группе, при обращении к нему глядит в глаза, способен озвучить просьбу о помощи, первым идет на контакт с ровесниками, способен занять себя на короткий промежуток времени, с легкостью подстраивается под дневной распорядок, адекватно реагирует на реплики воспитателя, рассказывает родителям о детском саде.

2. Адаптация средней тяжести: адаптационный период длится не менее 1,5 месяцев. При этом ребенок часто болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако невозможно говорить о его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив. Ребенок при такой адаптации с трудом расстается с мамой/папой, немного плачет после разлуки, при отвлечении забывает о расставании и вливается в игру, общается со сверстниками и воспитателем, придерживается распорядка, адекватно реагирует на замечания, редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.
3. Тяжелая адаптация: продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет. При данной адаптации ребенок не желает контактировать с детьми и воспитателем, испытывает ступор, истерику, плачет при расставании с родителями в течение долгого времени, отказывается заходить в группу, не желает играть, принимать пищу, ложиться в кроватку, ребенок агрессивен или замкнут, неадекватно реагирует на обращение воспитателя (слезы / испуг).

Этапы адаптации:

1. 1 этап – острый: ребенок постоянно возбужден и напряжен, плаксив, нервозен, капризен.
2. 2 этап – умеренно острый: снижение возбудимости, нервозности, улучшение аппетита, сна, нормализация психоэмоциональной сферы.
3. 3 этап – компенсированный: полное восстановление психофизиологических реакций, ребенок успешно вливается в коллектив, приобретение новых умений.

Чтобы помочь ребенку безболезненно войти в жизнь детского сада, необходима подготовительная работа с ним.

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми (посещайте детские площадки, гуляйте в парках).
2. О предстоящем поступлении в детский сад беседуйте с ребенком, как о радостном событии.
3. Максимально приближайте домашний режим к распорядку дня в детском саду (упорядочить часы сна, бодрствования, питания).

4. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о саде и воспитателях.
5. Не пугайте ребенка детским садом.
6. Постарайтесь, чтобы дома ребенка окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.
7. Чаще обнимайте ребенка, говорите ласковые слова, отмечайте его успехи. Ему сейчас необходима его поддержка!
8. Обязательно придумайте ритуал прощания и приветствия (поцелуй, объятия, особые слова, пожатие руки).
9. Заостряйте внимание на схожих моментах в детском саду и дома.
10. Не стоит сильно переживать, если вы успешно справились с адаптацией, но после болезни или больших выходных, когда ребенок находился дома, проблема адаптации возникла опять.
11. В саду дети очень скучают по родителям, постарайтесь дома провести с ребенком как можно больше времени (совместные игры, прочтение книги, прослушивание музыки, беседы с ребенком).