

Консультация для родителей «Адаптация детей в детском саду во второй младшей группе»

С поступлением **ребенка 3-4 летнего возраста в дошкольное учреждение** в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие **родителей** в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, скрывающее в себе много неизвестного, а значит и опасного, другой стиль общения. Все эти изменения обрушиваются на **ребенка одновременно**, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям (*капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни*). Эти трудности возникают в связи с тем, что малыш переходит от знакомой и обычной для него семейной среды в среду детского дошкольного учреждения.

Начальный период посещения детского сада очень сложен для детей. Чтобы облегчить процесс **адаптации**, важно уделять **ребенку** в этот период особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

Различают три степени тяжести прохождения **адаптационного периода**

легкая **адаптация – ребенок активен**, внешних изменений нет, сдвиги в поведении нормализуются в течение 1-2 недель;

адаптация средней тяжести – в течении всего периода настроение может быть неустойчивым, может наблюдаться отсутствие аппетита, кратковременность беспокойность сна. Этот период длится 20 – 40 дней.

тяжелая **адаптация** – длится от 2 до 6 месяцев. **Ребенок болеет**, теряет в весе, появляются патологические привычки: грызение ногтей, сосание пальца. Возникает стойкий энурез.

Это все надо пережить и нам (*взрослым*) в это время надо вести себя правильно.

Отрыв **ребенка от дома**, от родных, от привычных **условий – сильный стресс**. Ведь малыш принимает эту ситуацию как лишение **родительской любви**, защиты и внимания. Поэтому очень важно осуществлять плавный переход из семьи в детский сад.

Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми - **ребенок** может отказываться от «*детсадовской*» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания.

Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача **ребенка**. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течении нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит начинать! Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью.

Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

Приучайте **ребенка** к детскому саду постепенно. В первое время оставлять **ребенка** в саду придется лишь на несколько часов. Забирать будете до обеда. Постепенно этот интервал увеличится. Затем можно будет оставить малыша на обед и забрать перед сон часом. И так постепенно, если не возникнет никаких осложнений, через 1-2 недели можно будет перейти на обычный режим.

Постарайтесь приблизить свой домашний режим к садовскому и соблюдать его даже на выходных. Домашний режим, приближенный к детсадовскому, уже половина успеха, ведь это физиология (*мягко настраиваем биологические часы ребенка*) и самочувствие малыша, а соответственно настроение.

Многие мамы из неорганизованности и лени приводят деток не к 8.00, как рекомендовано, а непосредственно к завтраку (9.30, а то и после него. *«Он все равно не ест»*, - говорят мамы. А потому и не ест, что не успевает. А еще чувствует, что можно манипулировать и устанавливать свои правила, а потом мы будем ходить в школу не к первому уроку, а к третьему, и всегда пропускать пару в институте, и опаздывать на работу и т. п. В детском саду всегда по утрам проводится зарядка (малыши так любят попрыгать под веселую музыку вместе с друзьями, дети вместе переодеваются и моют ручки, ведь сад – это коллектив!

Бывают ситуации, когда ваш малыш спокойно привыкает и в хорошем настроении уже остается в саду без вас. И тут приходит новичок и начинает рыдать. Ваш малыш может испугаться и будет отказываться идти в детский сад. Объясните, что кроха совсем недавно начал ходить в детский сад, ему нужно помочь: *«Ведь ты уже взрослый, и новичок нуждается в твоей поддержке»*.

Первый день сложен, как и для ребенка, так и для родителей. Есть несколько рекомендаций для того, чтобы этот день прошел более успешно:

1. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад. ПОМНИТЕ! Тревога и беспокойство родителей передается детям.

2. Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.

3. Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

4. Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Целесообразно, в первые дни, приводить ребенка только на прогулку, где

условия напоминают условия домашнего двора; здесь ребенку легче сориентироваться, проще познакомиться с воспитателем и другими детьми.

5. В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность "интимизировать" обстановку; принести с собой свои игрушки. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и помогает отвлечься ему от расставания с близкими людьми.

6. Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим.

Период **адаптации** не самый легкий в Вашей жизни и жизни вашего малыша. Вы наверняка будете волноваться, а он наверняка будет скучать по маме. Со временем все наладится. И в Ваших силах позаботиться о том, чтобы первая дорожка Вашего крохи не была чересчур ухабистой.