**Консультация для родителей**



***Адаптация ребенка к детскому саду*** – это волнительный момент, как для родителей, так и для самого малыша. Не все дети легко адаптируются к новым условиям. О том, как облегчить привыкание ребенка к детскому саду и помочь ему влиться в коллектив сверстников, мы расскажем в сегодняшней статье.

**Две стороны адаптации:** физическая и психологическая

Начав посещать детский сад, то есть место, в котором все для него ново (отсутствие близких рядом, свои правила, режим), малыш испытывает стресс. Ребенку необходимо некоторое время, чтобы привыкнуть к незнакомым обстоятельствам. Специалисты разделяют процесс адаптации на физический и психологический компоненты.

***Физическая адаптация*** включает в себя привыкание к режиму дня, питанию, прогулкам на новом месте.

К ***психологической адаптации*** относятся: расставание с мамой (и другими близкими людьми); постоянный контакт с большим количеством сверстников; необходимость следовать новым правилам, слушать воспитателя; привыкание к самостоятельности.

Протекание процесса адаптации к детскому саду зависит от многих факторов. К этому новому для мамы и малыша этапу необходимо готовиться заранее, принимая во внимание характер и психическую зрелость ребенка.



**Степени адаптации**

***Легкая степень*** ***адаптация*** (до 1 месяца) обычно свойственна физически здоровым, коммуникабельным детям с высокой психологической устойчивостью. О том, что адаптация проходит легко можно судить по нескольким признакам:

- Ребенок с радостью идет в детский сад и заходит в группу;

- Налажен контакт с воспитателем;

- Малыш играет с другими детьми;

- Нет негативных эмоций при выполнении режимных моментов (прием пищи, прогулки, занятия, сон);

- Общий эмоциональный фон стабильно положительный.

В целом, в ходе адаптации у малыша может снижаться аппетит, ухудшаться сон, наблюдается болезненность, плаксивость и капризность. Это нормально, ведь организм ребенка испытывает стресс и мобилизует все силы на то, чтобы справиться с ним.

***Средняя степень*** ***адаптации*** (1 – 2 месяца) характеризуется тем, что ребенок при посещении сада не испытывает серьезных трудностей. Эмоциональные всплески ситуативны и кратковременны. Может отмечаться снижение иммунитета. Особенности проявления адаптации средней степени:

- Тяжелое расставание с мамой (или другим значимым взрослым) перед заходом в группу;

- Снижение активности, ухудшение речи и временное исчезновение навыков;

- Малыш некоторое время после ухода мамы плачет, не контактирует с окружающими;

- Однако напряжение быстро сходит на нет, ребенок начинает обращать внимание на игрушки, сверстников, воспитателя, включается в общую деятельность;

- Большинство режимных моментов не вызывают трудностей.

***Тяжелая степень*** ***адаптации*** (2-6 месяцев) сопровождается частыми болезнями, капризами и истериками, подавленным эмоциональным состояние малыша в течение большинства времени пребывания в детском саду. Напряжение ребенка может быть настолько сильным, что отражается на его поведении дома и взаимоотношениях с родителями. К признакам тяжелой адаптации также относят следующее:

- Ребенок систематически не хочет идти в сад;

- Малыш пугается и не доверят воспитателю;

- В группе он не отвлекается на игры и постоянно находится в напряжении;

- Отсутствие контакта со сверстниками;

- Агрессия по отношению к другим детям.

Если малыш тяжело проходит процесс адаптации, необходимо обязательно обсудить этот вопрос с воспитателем и проконсультировать с психологом. Только общие усилия каждой стороны в этом случае приведут к успеху. Некоторые дети совсем не могут приспособиться к условиям детского сада, но это явление крайне редкое.



**От чего зависит степень адаптации?**

***Возраст.*** Если ребенок умеет самостоятельно ходить на горшок, пользоваться ложкой, засыпать без помощи взрослого, ему будет легче привыкнуть садовским условиям. Как правило, эти навыки закрепляются у детей к 2-3 годам. Также в этом возрасте у детей начинает проявляться интерес к сверстникам, хотя главным источником общения пока еще является воспитатель. Для успешной адаптации ребенка 4-5 лет необходимо умение договариваться и сотрудничать со сверстниками.

***Состояние здоровья.*** Так как адаптация отнимает у малышей много сил, состояние здоровья детей с серьезными хроническими заболеваниями в этот непростой период может ухудшиться. Часто болеющие дети также могут испытывать трудности при адаптации, поэтому им требуется особое внимание и забота.

***Социализация.*** Привыкание к саду легче дается детям с достаточно большим опытом взаимодействия, как с детьми, так и с взрослыми. Малыши, у которых не развиты коммуникативные навыки, испытывают сильную тревогу, находясь в незнакомом коллективе. Поэтому очень важно не ограничивать круг общения ребенка и помочь ему научиться налаживать контакт с людьми.

**Как подготовить малыша к детскому саду?**

Чтобы облегчить процесс адаптации, родителям стоит заранее начать готовить малыша к новому этапу его жизни. Сделать это можно следующими способами:

- Соблюдайте режим дня, который принят в садике (дневной сон, прогулки и т.д.);

- Приучайте к самостоятельности;

- Иногда оставляйте малыша с кем-то из родственников или друзей. Так ребенок поймет, что в отсутствии мамы он тоже находится в безопасности;

- Приобщайте кроху к общению со сверстниками (почаще ходите в гости, гуляйте вместе с другими малышами);

- Разговаривайте с ребенком про садик. Расскажите, как там весело и интересно;

- Играйте в детский сад, придумывайте про него сказки;

- Если Вы заранее знаете, в какую группу попадет Ваш малыш, попросите воспитателя познакомиться с ним на нейтральной территории (например, на детской площадке).

**Первые дни малыша в детском саду**

На протяжении периода адаптации ребенку приходится особенно нелегко, поэтому родителям в это время очень важно правильно вести себя, поддерживая кроху и хваля его даже за незначительные успехи.

От того, как относятся к необходимости вести ребенка в сад взрослые, во многом зависит протекание адаптации. Уверенность и спокойствие мамы передается малышу.

Не исчезайте внезапно и не обманывайте малыша. Иногда родители боятся не справиться с собственными переживаниями при расставании с крохой, поэтому, как только ни о чем не подозревающий ребенок заходит в группу, они быстро исчезают. Такая неизвестность очень сильно пугает малыша. Приведя ребенка в сад, обязательно скажите, что сейчас Вы уйдете по делам, но скоро обязательно за ним вернетесь. Будьте конкретны и откровенны (например, «Я иду на работу, а ты пока поиграешь с ребятами. После обеда за тобой приду»).

Время пребывания ребенка в детском саду должно увеличиваться постепенно. Воспитатель, наблюдая за малышом, подскажет Вам, когда он будет готов остаться на обед, а затем и на дневной сон.

Если воспитатель не против, дайте малышу с собой небольшую игрушку или другую вещь, которая будет служить ему напоминанием о доме.

После возвращения из садика постарайтесь проводить с ребенком побольше времени, занимаясь любимым вами вещами.

Постарайтесь снизить эмоциональную нагрузку малыша (не посещайте места массовых развлечений, играйте в спокойные игры и т.д.).

Будьте терпеливыми к капризам ребенка, ведь оказавшись дома, малыш, возможно, захочет выплеснуть накопившиеся у него эмоции.

**Выводы**

Адаптация ребенка к детскому саду – это нелегкий, но очень важный процесс. В норме он протекает от нескольких недель до нескольких месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Готовиться к переменам желательно заранее: познакомить малыша с режимом дня в саду, расширить круг общения, развивать навыки самообслуживания. На успех адаптации значительно влияет отношение родителей к саду, ведь психологическая готовность и уверенность мамы передается крохе. Помните, что в это время ребенок особенно нуждается в заботе и поддержке. **Успешной Вам адаптации!**

