

Консультация для родителей

«Процесс адаптации детей 2–3 лет к условиям детского сада»

Выживают не самые сильные, и не самые умные, а самые быстро адаптирующиеся к переменам.

Чарльз Дарвин

Абсолютно все дети любого возраста, попадая в детский сад, переживают так называемый адаптационный период.

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 приспособливаться и привыкать. Адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро.

Не редко бывает, что радостные ожидания от первых посещений детского сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре. Может заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура... Ему не мил детский сад и малыш почти неузнаваем, словно его **«подменили»**. **«Подменили»** не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа ребенка — в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре ребенок или в самом деле заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится сам собой, в случае легкой адаптации.

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.

Изменения детского поведения зачастую сильно пугают родителей, что они начинают думать — этот **«кошмар»** никогда не закончится и малыш не сможет привыкнуть к детскому саду. Не стоит драматизировать: негативные

поведенческие особенности являются обычными для многих детей, которые привыкают к новой ситуации, и исчезают по мере адаптации.

Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении зависят от индивидуально-личностных особенностей малыша: типа его нервной системы, степени общительности и доброжелательности, уравновешенности, наличия/отсутствия привычки выполнять требования взрослых, сформированности навыков самообслуживания и т. д.

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.

В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребёнку, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения ребёнка в условия детского сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать их при взаимодействии с малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о Вашем ребёнке, рассказывайте больше.

Но успешность адаптации вашего малыша будет зависеть не только от воспитателей и от самого ребёнка, но во многом и от Вас. В Ваших силах помочь ребёнку войти в новые условия – в условия детского сада – как можно более безболезненно. Для этого Вам необходимо психологически готовить ребёнка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации.

Что же для этого нужно?

- Родители должны привыкнуть к мысли: **«Мой ребёнок идёт в детский сад, там ему будет хорошо, о нём будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошёл в садик».**

- Соблюдайте режим дня! Заранее узнайте режим работы учреждения дошкольного образования и за один-два месяца постарайтесь, чтобы ваш ребёнок привык к нему.

- Приблизьте 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.

- Создавайте в восприятии ребенка положительный образ детского сада! Познакомьте малыша со зданием детского сада, с его территорией. Покатайте его на качелях, горке, поиграйте на спортивной площадке. Расскажите сказку о детском саду.

- Заранее готовьте ребенка к временной разлуке. Пример: «Ты стал большим, взрослым. Тебя уже приняли в детский сад. Мы будем ходить на работу, а ты — в детский сад. Так все делают. Ты у нас очень хороший, и мы тебя любим. Мы уверены, что ты нас не подведешь!

Эти советы помогут пережить ребенку процесс адаптации к условиям детского сада.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении малыша являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе исчезнут; полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца. Планируйте свою жизнь с учетом интересов ребенка и подчеркивайте, что он вам, как и прежде, дорог и любим. Не угрожайте детским садом, как наказанием. В присутствии ребенка избегайте критичных высказываний в адрес детского сада и его сотрудников. В этот трудный период проявляйте больше внимания малышу, спрашивайте о занятиях в садике, с кем и в какие игры он играл, внимательно выслушайте его рассказы, играйте вместе с ребенком дома, и скоро вы будете гордиться тем, что ваш малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.