Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Абатского района детский сад «Сибирячок» корпус №1

**Ребёнок пошёл в детский сад**

*(Консультация для родителей)*

*Иванова Е.Н., воспитатель первой младшей группы*

Абатское, сентябрь 2018 г.

Ваш малыш впервые пришел в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет. Вы представляете массу проблем и пытаетесь их разрешить в своем воображении. С какими реальными проблемами, возможно, придется столкнуться вам и малышу?

Как сделать **процесс адаптации более мягким?**

**Адаптация**– это приспособление организма к новым или изменившимся условиям жизни; приспособление к той или иной среде обитания; вхождение человека в новую для него среду и приспособление к её условиям. Для  ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и   отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

**Критерии успешной адаптации:**

1. внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворённость),
2. внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования окружающей среды).

Если эти критерии проявляются и наблюдаются в поведении ребенка постоянно, можно говорить об успешном протекании процесса адаптации.

**Первые признаки**

**успешной адаптации:**

* хороший аппетит;
* спокойный сон;
* охотное общение с другими детьми;
* адекватная реакция на любое предложение воспитателя;
* стабильное эмоциональное состояние.

**Самое главное условие успешной адаптации – это готовность родителей к тому, что ребёнок идёт в садик!**

**Кому адаптироваться легче?**

* ***Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее***, за несколько месяцев до этого события.
* ***Детям, физически здоровым,***т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.
* ***Детям, имеющим навыки самостоятельности****.* Если ребенок умеет себя обслуживать, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.
* ***Детям, чей режим близок к режиму сада.*** За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду.
* ***Детям, чей рацион питания приближен к садовскому.***
* **Три степени адаптации**
* **легкая, средняя и тяжелая**
* ***При легкой адаптации*** поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается за 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает.
* ***Во время адаптации средней тяжести*** сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым.
* ***Тяжелая адаптация*** приводит к длительным и тяжелым заболеваниям, может длиться до года.
* **Трудно адаптируются** **дети:**
* - не говорящие;
* - быстро устающие от шума;
* - переживающие конфликты в семье;
* - имеющие невротические расстройства;
* - эмоционально зависимые от родителей;
* - плохо засыпающие.

**Спокойное утро**

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: **спокойна мама – спокоен малыш.**

* ***И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно***. Проявляйте доброжелательную настойчивость, разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете.
* ***Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться*.**
* ***У вас должен быть свой ритуал прощания*** (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно.

**Особенности протекания естественной адаптации**

* + ***Нарушение настроения****.* Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность от недели до 1,5 месяца).
* ***Нарушение сна.***

Дети начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром их бывает очень трудно разбудить. Некоторые дети не могут заснуть днём в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23 часов. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное влияние на нервную систему (продолжительность от 1 до 2 мес.).

* + ***Нарушение поведения.***

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы и даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т.д.) (продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев.)

* ***Снижение иммунитета.*** Вследствие стресса у детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ, ОРЗ на 5-7-й день), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность – от 2 до 10 месяцев).
* ***Познавательнаяактивность.***

Первое время познавательная активность может быть снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке (продолжительность – от недели до 1 мес.).

* ***Особенности речи.***

У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

* ***Двигательная активность***

Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые – неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка.

* ***Нарушение аппетита.***

Дети начинают плохо есть (причём и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус (продолжительность – от недели до 1 мес.).

* ***Нарушение контактов.***

В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2–3 лет играют не вместе, а рядом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами (продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев.)

**Чем помочь ребёнку?**

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша.

1. ***В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.*** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Разговаривайте об этом не только с малышом. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.
2. ***В выходные дни не меняйте режим дня ребенка***. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня.
3. ***Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую)*.** Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, что является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
4. ***Призовите на помощь сказку или игру***. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Это необходимо, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

**Не делайте ошибок**

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

**Чего нельзя делать ни в коем случае:**

* Нельзя пугать детским садом;
* Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребёнке;
* Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в детский сад;
* Нельзя обманывать ребёнка, что вы придёте скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день.