

МДОУ «Медведевский детский сад «Солнышко»
Джанкойский район
Республика Крым

**Консультация для родителей
Адаптация
«Ребёнка в детском саду»**

Воспитатель : Скороход О.В.
2024г

«Адаптация детей в детском саду»

Что такое адаптация ?

Адаптация ребенка к саду — это привыкание или приспособление детского организма к новой обстановке. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспосабливаться и привыкать. Адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро.

Особенности поведения малыша в адаптационный период зачастую пугают взрослых настолько, что они нередко задумываются над тем, а сможет ли ребенок когда-нибудь адаптироваться и когда закончится этот «ужас»?

Как облегчить период привыкания к детскому саду?

Для этого Вам необходимо психологически готовить ребенка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации:

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

Приближайте 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.

Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок. Отдавая сына или дочку воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребенка, раздела и все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни.

Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка в детском саду на целый день не рекомендуется. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.

Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДООУ.

Придумайте «ритуал прощания» с ребенком. Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером), целуете в щеку, обнимаете, машете рукой и уходите.

Дайте ребенку «оберег» — вещь, которая будет напоминать ему о доме, например, фотографию, мамин шарфик, мягкую игрушку. Можно дать «ключ от дома», без которого, пока не заберете малыша из садика, домой не попадете.

Создайте мотивацию для посещения детского сада: нужно посмотреть, как кормят рыбок или соскучилась любимая игрушка и т.д.

Никогда не обсуждайте то, что не устраивает вас в детском саду при ребенке.

Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детсад.

Ошибки родителей, затрудняющие адаптацию ребенка.

Чего нельзя делать маме с папой в период адаптации ребенка к садiku:

Нельзя пугать ребенка. Часто родители пугают своих детей детсадом: «Вот не будешь слушаться меня — пойдешь завтра в садик». Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные эмоции?

Нельзя наказывать за слезы при расставании. Никогда не сердитесь на ребенка за то, что он не хочет идти в детсад и плачет. Это вполне нормальная реакция для детей. Лучше поцелуйте, обнимите его и еще разок уверьте, что вы его очень любите и обязательно заберете из детсада.

Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить. Например, если мама сказала, что заберет сразу после обеда, то она должна так и поступить. Из-за не выполненного обещания у детей часто случаются истерики. Как же тут не плакать, если мама обещала и не пришла, может она собирается оставить в садике на ночь. Таким образом, можно навсегда потерять доверие ребенка. Лучше говорить конкретно, что забрать сможете только вечером и не давать «пустых» обещаний.

Частые заболевания

Сопrotивляемость организма заметно снижается, любой сквозняк способен вывести ребенка из строя на неделю. Неудивительно, что каждый раз адаптацию приходится начинать буквально с нуля.

Адаптация ребенка к саду и болезни нередко начинаются с первыми посещениями дошкольного учреждения. Причиной тому стресс, снижающий иммунитет и сопротивляемость детского организма к инфекциям. Одни дети начинают болеть в первую неделю, другие спустя месяц после посещения садика. Нередко случается, что причиной простуд и хронических ОРЗ является психологический фактор. Одним из известных механизмов психологической защиты является бегство в болезнь. Но это не означает, что малыш специально заболевает, чтобы остаться дома, он это делает неосознанно. Организм с легкостью подчиняется такой скрытой тенденции: демонстрируя удивительную слабость, отказываясь противостоять простуде. Зачастую, добившись эмоционального равновесия, преодолеваются склонности к болезням. Однако большинство мам ожидает, что негативные моменты в поведении, а также реагировании исчезнут впервые же дни, поэтому расстраиваются и сердятся, если этого не происходит.

Адаптация ребенка к саду осуществляется к концу 4-й недели, однако бывает, что она затягивается на 4 месяца.

Выделяют 3 фазы **адаптационного периода**:

1. Легкая. Длится от 1 до 16 дней.
2. Средняя. Длится от 16 до 32 дней.
3. Тяжелая. Может длиться до 64 дней.

В заключение хочется сказать всем родителям: ваша любовь поможет ребенку пережить это непростое время. Дайте почувствовать малышу, что он для вас самое дорогое существо на свете, и ни на минуту не позволяйте ему усомниться в этом.

Во многом от вашей мудрости и грамотной тактики, уважаемые родители, зависит протекание адаптационного периода в саду у вашего ребенка. Сроки этого периода строго индивидуальны, привыкать малыш может неделю-две, а может и около полугода.

Редкие детки сталкиваются с так называемой дезадаптацией. В таком случае нужна консультация психолога или же просто время. Попробуйте отдать ребенка в сад через год. Возможно, за это время он подрастет, получит новые навыки и проще справится с такой задачей.