*Консультация для родителей*

*"Адаптация ребенка в детском саду".*

Важным событием последнего года стало принятие Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Основной ценностью нового нормативного документа стала его ориентация на психолого-педагогическое сопровождение ребенка в процессе социализации и индивидуализации дошкольников. Одной из базовых ценностей ФГОС ДО является поддержание и укрепление всех компонентов здоровья каждого малыша:: физического, нервно-психического и социально-психологического. Эта задача в условиях современного детского сада является приоритетной, особенно в адаптационный период, когда ребёнок находится в состоянии психического и эмоционального напряжения. Базовая ценность - здоровье превращается в воспитательную задачу, которая предполагает создание в стенах детского сада для вновь пришедших детей особой атмосферы, основанной на создании комфортных и уважительных условий для каждого малыша.

Поступление ребенка в детский сад является особым периодом жизни для всей семьи: и для ребенка, и для родителей. Для малыша - это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить. Ему предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык в семье. Четкий режим дня, отсутствие родителей, как правило, иной стиль общения, необходимость общения со сверстниками, новое помещение - все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. Эти новые факторы вызывают у малыша защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, сна, общения с окружающими.

И педагоги, и родители должны понимать, насколько ответственен момент адаптации ребенка к условиям детского сада и насколько серьезные последствия для здоровья ребенка он может спровоцировать.

Положения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования акцент делают на создании наиболее благоприятных для ребенка психолого-педагогических условий, где особое внимание уделяется условиям взаимодействия педагога и ребенка.

Таким образом, привыкание ребенка к детскому саду будет максимально безболезненным, при использовании комплексного подхода к решению проблем адаптации каждого малыша.

**Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.** 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.

Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к детскому саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться, закончится ли когда-нибудь этот "ужас"? С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются *типичными для всех детей*, находящихся в процессе адаптации к детскому саду. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок "несадовский", а остальные малыши, якобы, ведут и чувствуют себя лучше. Но это не так.  Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах.  В новой обстановке малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, стрессе, который не прекращается ни на минуту особенно в первые дни. Вот распространенные изменения, которые отмечаются у ребенка в период адаптации к детскому саду.

В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления **страха** (малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми,   боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу). Малыш боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой.  На фоне стресса у ребенка вспыхивает **гнев**, который прорывается наружу (ребёнок вырывается, не давая себя раздеть, или даже  бьёт взрослого, собирающегося оставить его). В период адаптации он раним настолько, что поводом для **агрессии** служит всё. Нередко случается и наоборот, когда можно наблюдать  **депрессивные реакции** и "заторможенность" детей, как будто эмоций нет вообще.

В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, "одушевленная" взрослым, веселая игра). Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Некоторые дети ещё долго будут плакать при расставании, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

**Как же успешно организовать процесс адаптации детей в детском саду?**

Опираясь на положения ФГОС ДО, хочется выделить 3 группы необходимых условий:

**1**.Первая группа условий связана с созданием пространственной предметно-развивающей среды: важно отметить, что правильно организованная развивающая среда с точки зрения психолого-педагогических требований должна способствовать более быстрой адаптации ребенка, поддержанию эмоционального благополучия малыша и создавать условия для его развития. Для этого в адаптационной группе важно выделить следующие содержательно - деятельностные зоны:

*Зона познавательной деятельности*– способствует ознакомлению малыша с окружающим, развитие речи: поделки-подарки из различных материалов, «сокровищницы» - чудесные мешочки, коробочки; предметы из различных материалов (мех, ткани и т.д.), предметы из разнообразных конусовых основ из 4-5 колец, книжный уголок, материал для элементарной экспериментальной деятельности и др.

*Требование: материал, представленный в этой зоне должен быть*функциональным, простым в изготовлении и быть легкодоступным для детей. Максимальный уровень размещения материала - рост ребенка + приподнятая рука.

*Художественная зона -*изобразительная деятельность, ручной труд: материалы для занятий рисованием (цветные карандаши, фломастеры, гуашь, цветная тушь, кисточки, подручный материал для нетрадиционного рисования); материал для лепки (тычки, пластилин или глина).

*Констуктивно-игровая зона*- конструирование, игра: все виды конструкторов «Строитель», мягкие модули, дуги для подлезания, столы и стулья, коробки большие и маленькие, ящички, детские тазики для стирки, бросовый материал.

*Требования:*для расположения материала необходимо удобное место и большое пространство, мелкий строительный материал – в корзинах, ящичках*.*

**2**. Вторая группа условий характеризует требования к профессиональной компетентности педагога.

Для успешной организации процесса адаптации малышей педагогу необходимо хорошо знать особенности развития ребенка раннего возраста, учитывать социальную ситуацию развития каждого малыша, ориентироваться на имеющийся опыт организации процесса адаптации детей, существующий в детском саду. Для решения выделенных задач воспитателю необходимо активно реализовывать процесс самообразования: знакомиться с новыми методическими разработками по проблеме адаптации детей до 3-х лет, принимать участие в методических мероприятиях, активно сотрудничать с психологом, педагогами, которые уже имеют опыт проведения адаптационной кампании в детском саду. Опыт работы в выделенном направлении показывает, что эффективность работы обеспечивается готовностью педагога планировать и реализовывать мероприятия, направленные на успешную адаптацию детей, а также осуществлять целенаправленную работу с семьями воспитанников: например, создание для родителей рекомендаций «Подготовка ребёнка к посещению детского сада»; привлечение к участию взрослых в совместных занятиях, играх, праздниках. Способствует получению положительных результатов и использование произведений устного народного творчества в работе с детьми, создание мини хрестоматийного сборника из произведений малых фольклорных форм.

Эффективным диагностическим инструментом становится метод наблюдения за ребенком. Анализ результатов наблюдения предполагает обмен информацией между воспитателями и родителями ребенка, обсуждение полученной информации со специалистами. Сведения о развитии ребёнка, полученные в результате проведения систематических наблюдений, являются неотъемлемой основой для построения конструктивного взаимодействия между педагогами детского сада и семьями детей, что способствует активному вовлечению семьи и привлечению родителей к процессу принятия решений, касающихся всех аспектов развития их ребёнка.

Результаты наблюдений регулярно обсуждаются с родителями каждого ребёнка и используются для принятия совместных решений. В программах, ориентированных на ребёнка, родители получают регулярную и персональную информацию, которая основывается на результатах документальных систематических наблюдений за их детьми. Описанные выше положения позволяют логично перейти к третьей группе условий:

**3**. Организация работы с родителями. Взаимодействие детского сада и семьи, как показывают современные исследования, – двусторонний, циклический процесс. Силами действия и противодействия, находящимися то в гармонии, то в противоречии друг с другом, и тем самым задающими динамику, выступают семейная и внесемейная, общественная система детского сада: представляющие различные области социализации и воспитания малыша.

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 друг с другом. 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.

О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Не решается играть. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

Под влиянием новых внешних воздействий в первые дли адаптации к детскому саду ребёнок может на короткое время "растерять" навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.).

Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только "вспоминает" забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

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

Некоторые дети становятся "заторможенными", а некоторые — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям, и он может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Часто случается так, что причина постоянных простуд и хронических ОРЗ вовсе не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - бегство в болезнь. Не надо думать, что ребенок простужается нарочно, мечтая остаться дома. Это стремление он испытывает неявно, неосознанно, не отдавая себе в нем отчета. И организм подчиняется этой скрытой тенденции: начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Любые меры по закаливанию и укреплению организма, безусловно, оправданы и целесообразны. Но не меньшее значение имеют родительские усилия по восстановлению душевной гармонии ребенка. Нередко, добившись эмоционального равновесия, удается преодолеть и склонность к болезням.

Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но случается, что она растягивается на 3-4 месяца.

Часть детей адаптируются к саду относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1-3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация тогда длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

Кому адаптироваться легче?

* Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли "в садик" с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту "тетю" несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).
* Детям, физически здоровым**,** т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший "старт".
* Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, 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. Уточните заранее расписание дня в саду. Для того чтобы легко встать утром, ложиться нужно не позже 20:30.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не разговаривали об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам.  И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы (или другие родственники) работают в саду.

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

* **В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, какие замечательные воспитатели там работают.
* **В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно  сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется "отсыпаться", значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
* **Не перегружайте малыша  в период адаптации.** У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.
* **Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.** Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
* **Будьте терпимее к капризам**. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
* **Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку**. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
* **Призовите на помощь сказку или игру**. Придумайте 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. "Проиграйте" эту сказку 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. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернется.

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**. Он "считывает" вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

* **И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно**. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду — раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребёнок берет с собой в садик. Видя, что зайчик "так хочет в сад", малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.
* **Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.**Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.
* **Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
* **Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.**

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду. **Чего нельзя делать ни в коем случае**:

* **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держать слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно  придете за ним.

·        Стоит **избегать разговоров о слёзах** малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

**Ошибки родителей, затрудняющие адаптацию ребенка**

Чего нельзя делать маме с папой в период адаптации ребенка 2-3 лет к садику:

* **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 2-3 лет. 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.

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" почти всегда остаются родители, которые находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Они тоже остро нуждаются в помощи и почти никогда ее не получают.

Часто мамы и папы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы  тоже "рвется" сердце, когда они видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

***Чтобы помочь себе, нужно:***

* ***быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье***. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее.
* ***поверьте, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание*.** Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установился режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.
* ***заручиться поддержкой*. Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период.** Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

**Игры, помогающие быстрее адаптироваться к детскому саду**

Игра — важный вид деятельности для ребенка. Психологи утверждают, что с помощью простых игр можно значительно облегчить период адаптации к детскому саду. Поиграйте со своими детишками в такие игры:

«Детский сад»

Во время игры в детский сад может быть много сюжетных линий:

* «Дети собираются на прогулку».
* «Дети обедают».
* «Дети приходят в детский сад».
* «Дети готовятся к дневному сну».
* «Дети на прогулке».

Роль воспитателя может взять на себя мама или ребенок, а детишками пусть будут игрушки. С помощью игры малыш сможет постичь правила поведения в детском саду, привыкнет к мысли, что там хорошо.

**«Сочиняем сказку»**

Предложите ребенку придумать сказку о том, как его любимая игрушка попала в детский сад и затем обыграйте ее. Пример сказки: «Жил на свете маленький Зайка. И вот пришло время идти ему в детский сад. Мама Зайчиха отвела Зайку в детский сад, а сама ушла за морковкой. Зайке сначала было страшно, хотелось плакать, но он сдержал слезы, потому что не хотел расстраивать маму. Потом он подружился с воспитателем и детьми. Оказалось, что в садике очень интересно: здесь учат рисовать, лепить фигурки из пластилина, даже есть музыкальные занятия, на которых детки танцуют и поют песенки. День в детском саду прошел быстро, а вечером за Зайчиком пришла мама, увидела, что он не плачет, очень обрадовалась. Вместе они радостные ушли домой».