**Консультация для родителей**

**«Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду».**

**Воспитатель Коржова Т.В.**

*То, что ребенка необходимо подготовить к посещению дошкольного учреждения заранее, понимают все родители. Но, как бы хорошо ни был готов малыш, ему все рано потребуется некоторое время, чтобы и на психологическом, и на физическом уровне привыкнуть к новым условиям. Адаптация в детском саду – это тот период времени, который потребуется крохе для полного привыкания. И, чем лучше малыш будет подготовлен, тем быстрее он привыкнет к режиму и тем легче ему будет найти общий язык с воспитателями и сверстниками в группе.*

Три степени адаптации детей в детском саду

Процесс привыкания малыша имеет три степени:

* легкая,
* средняя,
* тяжелая.

Когда адаптация ребенка в детском саду проходит легко, он по утрам спокойно и с радостью раздевается и остается в группе, с удовольствием контактирует с воспитателями и детьми, принимает участие в играх и занятиях. Такие дети не испытывают затруднений в общении, первыми инициируют взаимодействие – приглашают остальных к разговорам и играм. Они легко вписываются в установленный режим, хорошо едят и спят в период дневного отдыха, правильно реагируют на замечания воспитателей, стараются сразу выполнить их распоряжения. Как правило, придя домой, такой малыш делится впечатлениями, планирует, чем он будет заниматься в группе на следующий день. Легкая адаптация происходит в течение одной-двух недель.

Средняя по тяжести адаптация ребенка в детском саду, как правило, характеризуется трудностями при расставании с родителями. Малыш может даже поплакать, после того как мама ушла, но, если его отвлечь, быстро забывает о разлуке и присоединяется к другим ребятам. Он ведет себя адекватно, слушается воспитателей и не конфликтует со сверстниками. Эта степень адаптации по продолжительности, как правило, составляет около месяца.

Тяжелая степень привыкания к детсаду проявляется в категорическом нежелании проходить в группу, отказе от контактов с воспитателями и другими детишками, нежелании принимать участие в занятиях и играх. Дети, которым тяжело адаптироваться, капризничают, отказываются принимать пищу, ложиться в кроватку, проявляют немотивированную агрессию, неадекватно реагируют на просьбы и распоряжения воспитателя. Часто тяжелая степень привыкания сопровождается постоянными заболеваниями, восприимчивостью к малейшей инфекции.

Чем тяжелее степень адаптации детей в детском саду, тем дольше будут они привыкать к разлуке с мамой и необходимости придерживаться общих для всех правил. Дети, адаптирующиеся тяжело, могут привыкать к посещению детсада полгода, а иногда и год.

Факторы, влияющие на длительность периода адаптации ребенка к детскому саду

Кроме той предварительной подготовки, которую проведут родители малыша, период адаптации ребенка к детскому саду, его продолжительность и степень тяжести также будут зависеть от некоторых других факторов:

* характерных особенностей личности;
* состояния здоровья;
* возраста;
* опыта общения с детьми и взрослыми.

Естественно, что стеснительному и замкнутому ребенку-интроверту труднее будет даваться расставание с мамой. Первое время он будет испытывать дискомфорт от общения с незнакомыми сверстниками и воспитателями просто потому, что у него нет потребности в таком общении. В результате такие дети болеют чаще, и период адаптации ребенка к детскому саду в этом случае будет длиться дольше. А вот дети-экстраверты, наоборот, нуждаются во взаимодействии с окружающими, они легко устанавливают контакты и уже через неделю могут полностью адаптироваться к пребыванию в группе.

Замечено, что адаптация к детскому саду в 2 года протекает легче. У двухлеток память краткосрочная – уже через несколько минут они отвлекаются от того, что мама ушла. У детей в три года начинается «Я-возраст», осознание себя, они адаптируются хуже. Но разлука с мамой может восприниматься малышом как предательство, ему будет казаться, что его бросили, а объяснить необходимость посещения детсада ему еще сложно. Посещение группы может вызывать стресс, потерю аппетита, отказ от взаимодействия как с воспитателем, так и с другими детьми.

То, как проходит адаптация ребенка в детском саду, во-многом зависит от того, насколько крепким является его здоровье, насколько высок его иммунитет. Чем чаще малыш будет болеть и отсутствовать в группе, тем длиннее по времени будет период привыкания.

Адаптация детей в детском саду относительно легко проходит в возрасте трех-четырех лет. В этом возрасте маленький человек уже способен понимать слово «надо», он находится в периоде высокой познавательной активности, готов и получает удовольствие от новых знаний и контактов. Новые друзья, игрушки и интересные групповые занятия компенсируют разлуку с мамой и облегчают привыкание.

Адаптация ребенка в детском саду проходит легче, если у него уже имеется опыт взаимодействия с другими людьми. Например, если он вырос в многодетной семье или часто проводил время с родителями в компании их друзей, у которых тоже есть маленькие дети.

Периоды адаптации ребенка к детском саду

Детские психологи условно разделяют период адаптации ребенка к детскому саду на три этапа.

Первый этап – основной. Он начинается сразу же после того, как малыш начнет посещать детсад. Изменения могут стать причиной возбуждения и напряженности, ребенок становится капризнее, чаще плачет и требует, приходя домой, больше внимания. Стресс, вызванный сменой обстановки, может отрицательно сказаться на иммунитете, кроха становится более восприимчив к инфекциям.

Второй этап – стабилизация. Малыш начинает привыкать, и негативная реакция на детсад, если она и была, становится менее выраженной. Спадает общее возбуждение, истерики, капризы и слезы проявляются все реже. Возникает интерес к тому, что будет происходить в садике на следующий день: в какие игры он будет играть, с какими друзьями планирует встретиться. Сон малыша восстанавливается, аппетит нормализуется. Но на этом этапе рецидивы основной фазы еще возможны и ожидаемы.

Третий этап – компенсация. Адаптация ребенка в детском саду завершается, его физическое и психическое состояние полностью восстанавливается и стабилизируется. Он становится полноправным членом коллектива, с радостью принимает участие в играх и образовательных программах, впитывает все новое с интересом и удовольствием.

Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду

Все перечисленные выше этапы каждый малыш проходит в любом случае. Но родители заинтересованы в том, чтобы первый и второй этапы были как можно короче, чтобы их дети смогли полноценно использовать те преимущества, которые дает посещение детсада: возможность социализации и получения дошкольного образования.

Мамам и папам необходимо знать, как помочь ребенку в период адаптации к детскому саду, чтобы сократить время привыкания. Начните заранее подготовку малыша к предстоящим изменениям. Лучше сделать это за 3-4 месяца до того момента, как малыш получит направление в детское учреждение.

За это время маленький человек вполне сможет получить основные навыки самообслуживания, научиться пользоваться горшком и столовыми приборами, носовым платком. Нелишним будет научить кроху мыть руки до еды и поменьше облизывать их – это поможет свести к минимуму риск инфекционных заболеваний.

Задача родителей на этом этапе – закалить малыша и приучить его к тому распорядку дня, который действует в дошкольном учреждении. Гулять с ним нужно ежедневно, в любую погоду, как это принято в большинстве детсадов.

Важно сформировать у крохи положительное восприятие детсада, совместного времяпровождения с другими детьми, внушить ему желание слушаться воспитателей.

Вывод

Подготовка малышей к посещению детсада не потребует от мам ни специальных знаний, ни много времени, ни особых усилий. Но это поможет существенно облегчить адаптацию детей в детском саду и снизит риск инфекционных заболеваний.