

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №217»
(МБДОУ «Детский сад №217»)

**«Адаптация детей
к условиям в дошкольном учреждении»
(рекомендации, памятка, правила)**

**Адаптация детей раннего возраста к условиям детского сада.
Рекомендации родителям
«Особенности адаптационного периода детей раннего возраста»**



Адаптация – это приспособление организма к новым **условиям**.

Во время адаптации детей к условиям детского сада приходится сложно всем сторонам этого процесса: родителям, которые видят неутешное горе своего всегда жизнерадостного малыша; персоналу группы, когда им нужно уделить внимание всем детям, соблюдать порядок в группе, успокаивать плачущих детей; но труднее всех все-таки детям, происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки малыш попадает в непривычную среду, таящую в себе много неизвестного.

Каковы изменения, которые создают стрессовую ситуацию для ребенка?

- Отсутствие родителей
- Другой стиль общения
- Новые требования к поведению
- Постоянный контакт со сверстниками
- Новое помещение

Характер адаптации зависит от нескольких факторов:

- Возраста (труднее всего переносят дети до полутора лет)
- Состояния здоровья и уровня развития ребенка
- Биологического и социального анамнеза (протекание беременности, осложнения при родах, условия после рождения, подготовка к детскому саду)
- Индивидуально-типологических особенностей
- Жизненный опыт малыша

Различают три степени сложности адаптации:

- Легкая степень (*поведение нормализуется в течение 5-10 дней*)
- Средняя (*в течение месяца*) возможна потеря в весе, признаки психического стресса

- Тяжелая (*длится от 2 до 6 месяцев*) ребенок при этом часто болеет, теряет полученные навыки, может наступить психическое истощение.

Задача родителей – правильно подготовить ребенка к поступлению в детский сад. **Задача воспитателей** – помочь родителям легко адаптировать малышей.

Необходимо с *первого дня* пребывания ребенка в детском саду отрегулировать единую стратегию воспитания навыков опрятности, специально подчеркнув, что от решения этой проблемы зависит и психологический комфорт ребенка в детском коллективе и его здоровье.

Нельзя во время *адаптации* отучать ребенка от вредных привычек!

Чем может помочь мама

Каждая мама, 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 и какие замечательные воспитатели там работают.

Не отучайте ребенка от «*дурных*» привычек (*например от соски*) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение 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 кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (*игру*).

Дайте в сад небольшую игрушку (*лучше мягкую*). 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. 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. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

Спокойное утро

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать расставание, чтобы время, проведенное в саду и у мамы, и у малыша прошло 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 кроха 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 может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда. Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

У вас должен быть 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.

Памятка для родителей.

"Адаптация детей к условиям детского сада"

Когда речь идет об адаптации малыша к саду, очень много говорят о том, как трудно ребенку и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится не в меньшем стрессе и переживаниях! Чтобы помочь себе, нужно:

1. Быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенность мамы, адаптируется гораздо быстрее.
2. Поверить, 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! 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.
3. 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.

Родителям и воспитателям необходимо приложить все усилия, чтобы облегчить процесс адаптации. Залог успешного посещения ребенком садика – контакт родителей и воспитателей, умение и желание взаимно сотрудничать.

Готовить ребенка к посещению детского сада необходимо заранее, уделяя ему в этот период особое внимание.

Правила поведения взрослых в период адаптации.

Полезные рекомендации.

1. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
2. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу.
3. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребёнка.
4. Постоянно обращайтесь внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
5. Не отучайте от вредных привычек в период адаптацию
6. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
7. Одевайте ребёнка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе.
8. Эмоционально поддерживайте малыша : чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
9. Будьте терпимее к капризам.
10. Если ребёнок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку (лучше это сделать в домашних условиях задолго до поступления в детский сад).
11. Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы и каши.