Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад

Общеразвивающего вида № 25 станицы Кавказская муниципального образования

Кавказский район

Консультация для родителей на тему:

«Адаптация детей ясельной группы

к детскому саду»

Воспитатель МБДОУ д/с о/в №25

Калинина Анна Николаевна

Приход в детский сад является новым этапом в жизни любого ребенка. Детский сад, по сути, является первым серьезным коллективом, в который попадает Ваш малыш. Всем известно, что когда ребенок поступает в детский сад, у него начинается адаптация – привыкание к детскому саду. У кого-то этот период протекает легко и незаметно, а кто-то  привыкает тяжело, много плачет, часто болеет, сильно переживает расставание с мамой. Вы можете несколько облегчить этот процесс, помочь малышу быстрее привыкнуть к тому, что теперь он будет ходить в садик и оставаться там с другими детками и воспитателями, а мама придет за ним вечером. Чем меньше Вы будете переживать, чем спокойнее Вы будете оставлять ребенка в группе, тем легче будет Вашему малышу в детском саду.

Есть дети, которые привыкают к садику легко и быстро и с удовольствием бегут в группу. А некоторые дети привыкают долго, тяжело, много плачут, устают в садике. Не нужно торопить ребенка. Обязательно хвалите его, говорите, что он молодец, что мама очень им гордится. Ведь детский садик должен стать домом радости для ребенка.

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.

А привыкание к детскому саду у всех происходит по-разному, это во многом определяется индивидуально-личностными особенностями малыша: типом его нервной системы, степенью общительности и доброжелательности,

уравновешенности, наличием/отсутствием привычки выполнять требования взрослых, сформированностью навыков самообслуживания и т. д.

При лёгкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объём съедаемой ребёнком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней *(иногда и раньше)*. Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается.

При средней степени адаптации дети привыкают к садику дольше, до 2-3 месяцев.

При тяжелой адаптации срок привыкания может продлиться до 6 месяцев и даже больше.

Чтобы облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия – и поначалу приводить ребенка всего на 2 часа; через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребенка и другие показатели адаптации в детском саду стабилизируются – оставлять до обеда. Позже начать оставлять и на дневной сон. А потом – и на полный день. Время пребывания ребенка в детском саду индивидуально, определяется воспитателями на основе наблюдений за ребенком.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.

Если у Вас есть возможность, не спешите выходить на работу, одновременно с началом посещения ребенком детского сада. Так Вы поможете ему быстрее адаптироваться. Не будете переживать из-за того, что все еще есть необходимость водить его в сад на несколько часов, а не на весь день, а Вы в это время заняты на работе. А если он заболеет, Вы сможете полноценно за ним ухаживать, не думая о том, что в это время происходит у Вас на работе.

Большинство детей, которые ходят в детский сад первый год начинают часто болеть, несмотря на то, что раньше они были здоровы.

Это происходит потому, что в детском коллективе иммунная система ребенка вступает в контакт с чужой микробной флорой, которая отличается от микрофлоры его родителей и ближайших родственников. Поэтому нельзя забывать об укреплении иммунной системы малыша. Прежде всего, ребенка следует закалять.  Не одевайте ребенка слишком тепло, пусть он бегает голышом, принимая воздушные ванны.

Не отчаивайтесь, если сразу не все получается так гладко, как хотелось бы. Главное не торопиться. Очень скоро Ваш малыш привыкнет к садику, и будет ходить в него с удовольствием.

Чем могут помочь родители своему ребенку при адаптации к детскому 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 и 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).

·     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.

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.

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.

- 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! 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.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!