Консультация для родителей

«Адаптация детей 2–3 лет в детском саду»

Адаптация ребенка к детскому саду — это привыкание или приспособление детского организма к новой обстановке. Для малыша детский сад предстает как неизвестное пространство, с пугающими новыми отношениями и окружением. Кроха нуждается во времени, чтобы адаптироваться к новой жизни. Адаптация ребенка к саду требует повышенных затрат психической энергии, напряжения, а также физических сил организма.

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям. Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т. д. 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.

Часто родители задают воспитателям вопрос: «Почему ребенок идет в детсад со слезами и когда этот *«ужас»* закончится?» Действительно, у большей части детей младших групп адаптация к ДОУ проходит болезненно: малыши долго не могут привыкнуть к детскому саду, устраивают истерики, некоторых от мам по утрам приходиться *«оттаскивать»*. Попробуем разобраться, почему так происходит и как облегчить адаптацию ребят в детском саду.

Дети привыкают к детскому саду по-разному: кто-то с первых дней ходит в детсад с радостью, но, это скорее исключение из правил, а кто-то не может успокоиться целый день и родителей вечером встречает ревами. Чаще всего у 2-3-х летних малышей расставание с мамой сопровождается слезами, а потом они отвлекаются на игрушки и успокаиваются. И это нормально.

Вопрос: «Когда ребенок привыкнет к детсаду и перестанет плакать». Пройдет время и адаптационный период завершится. Вот только длительность этого периода у каждого будет своя. Все зависит от степени адаптации детей.

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.

Причины, почему ребенок не может привыкнуть к детскому саду

Чтобы мамам было легче расставаться со своими дочками и сыночками по утрам, рассмотрим причины, по которым дети плачут. Устраните их — слезы исчезнут.

1. Ребенок не подготовлен к посещению детского сада:

2. Не сформированы культурно-гигиенические навыки;

3. Он не умеет самостоятельно играть с игрушками;

4. Режим в семье не совпадает с режимом ДОУ.

5. Состояние здоровья. Болезненному ребенку адаптироваться в новых условиях тяжелее, чем здоровому.

6. Индивидуальные причины. Некоторые малыши в первый день посещения дошкольного учреждения ведут себя тихо и спокойно, а на 2-3 день начинают плакать, другие — наоборот, в первые дни устраивают истерики, а потом их поведение нормализуется.

7. Условия жизни в семье. Если ребенка возили к родственникам, посещали с ним знакомых, брали с собой в путешествия, то он гораздо быстрее привыкнет к новой обстановке детского сада.

8. Ограниченное общение со сверстниками. Труднее всего адаптируются дети, круг общения которых был сведен к минимуму *«мама-бабушка-папа»*. У таких малышей большое количество детей вызывает страх, желание спрятаться куда-нибудь, чтобы побыть одному.

Как облегчить период привыкания к детскому саду?

Прежде всего:

1.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.

2. Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка 2-3 лет 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.

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

4. 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.

5. 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.

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

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

8. 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 2-3 лет к садику:

9. 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?

10. 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.

11. 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.

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».

*«Хорошо-плохо»*

Родитель называет определенные действия, а ребенок должен определить, хорошо так делать или нет. При положительном ответе - он хлопает в ладоши, при отрицательном -грозиться пальчиком и говорит: *«Аяяяй»*.

Варианты вопросов:

играть с игрушками в детском саду;

плакать утром;

дружить с другими детками;

стесняться попроситься в туалет;

самостоятельно кушать суп;

мешать деткам спать во время дневного сна;

делать утром зарядку и т. д.

В заключение еще один важный совет родителям: старайтесь приходить за ребенком раньше, чтобы он не оставался одним из последних в группе, поддерживайте его во всем, хвалите за маленькие достижения, чаще улыбайтесь, сохраняйте спокойствие и скоро вы заметите, что ребенок начал ходить в детский сад с удовольствием.