**МАДОУ детский сад комбинированного вида №22**

**Консультация для родителей на тему**

**«Адаптация детей раннего возраста**

 **к условиям дошкольного учреждения»**

для второй младшей группы «Лисичка»



Подготовила :Киселева Юлия Борисовна

2015г.

Уважаемые родители!

Ваш малыш подрос, и уже недалек тот день ,когда вы приведете его в детский сад. Многие из вас волнуются, тревожатся о том, будет ли ребенку хорошо в детском саду ,не начнет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании с близкими ,с домом. Эти волнения и тревоги закономерны ,так как поступление в детский сад – сложный период в жизни маленького ребенка ,своеобразный экзамен его психики, здоровья.

В условиях семьи малыш привык к установленному распорядку жизни ,к определенной обстановке ,способам обращения с ним. У ребенка сложились привычки ,выробатался свой стиль поведения ,отношений с членами семьи.

Для нас с вами , людей взрослых ,перемена обстановки , встречи с новыми лицами – дело привычное ,часто привлекательное. Иное дело – ребенок первых лет жизни. Его жизненный опыт не велик, и приспособление к новым условиям сопряжено с трудностями ,так как любое приспособление к новым условиям требует разрушения некоторых сложившихся ранее связей и быстрого образования новых. В раннем возрасте это особенно сложная задача.

Малыш тяжело переносит даже временную разлуку с родителями, домом и привычным для него укладом жизни. Он часто отказывается от общения с незнакомыми людьми.

Поначалу в детском саду ребенку все кажется непривычным ,его волнует, а иногда и пугает новая обстановка : большая комната, незнакомые дети вокруг, чужие взрослые –воспитатели и няня. На первых порах непривычен и уклад жизни в детском саду : иной режим дня, еда ,отличающаяся от домашней , необходимость соблюдения правил поведения, установленных в группе.

На эти перемены в жизни малыши отвечают ,как говорил И.П.Павлов ,реакцией осторожности или протеста: становятся робкими, замкнутыми ,вялыми, плаксивыми, капризными, упрямыми, беспокойными. Часто они упорно не хотят покидать дом, а у дверей детского сада в страхе прижимаются к родителям.

В повидении вновь принятых в группу детей можно наблюдать черты, свойственные детям более раннего возраста. Например, примитивнее становится речь малыша, у детей , приученных к опрятности, возможно недержание мочи и кала. Случаются и неврогенные нарушения :срыгивание, рвота, временное повышение температуры, появление сыпи и т.д.У других детей нарушается сон, у других- отсутствует аппетит.

Таким образом ,период адаптации – тяжелое время для малыша, его родителей и персонала группы. В среднем длительность адаптации у детей раннего возраста длится от 2 недель до месяца . Но даже такой короткий срок для ребенка далеко не безобиден. Другим несколько сложнее ,и адаптация может длится около 2 месяцев, по истечении их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался в течении 3 месяцев ,такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста – психолога.

В детском саду дети заболевают чаще , чем дома .В период адаптации возможность заболевания ребенка , особенно трудно привыкающего к новым условиям ,возрастает , поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма. Известные трудности в период адаптации испытывают дети , привыкшие к общению только с родителями. Замкнутый образ жизни семьи с окружающим миром – причины ,тормозящие образование у малыша умения контактировать с незнакомыми взрослыми. А это значит , что в первые дни пребывания в детском саду он будет негативно относиться к воспитателям, няне, что усложнит уход за ним. Плохо приспосабливаются к коллективной жизни дети, которых чрезмерно опекают в семье, которые не знают родительского НЕЛЬЗЯ. Ребенок ,у которого дома не тренируется способность тормозить свои желания, с трудом усваивает и выполняет правила поведения, взаимоотношений , приучение к которым начинается с первого дня его пребывания в детском саду.

 Дети радушных ,гостеприимных ,дружелюбных родителей ,дети из семей , состоящих из многочисленных родственников ,легко вступают в контакт с воспитателями , детьми. У детей чьи родители готовили их к посещению сада заранее , у физически здоровых, имеющим навыки самостоятельности, и детям чей режим близок к режиму сада. У таких детей, как правило ,адаптационный период длится несколько дней. Малыши из таких семей деятельны, веселы, много играют, общаются с персоналом группы.

Режим дня детского сада: 7:30- подъем,умывание,одевание 8:30- крайнее время для прихода в сад 8:40- завтрак 9:05-НОД 10:10-второй завтрак 10:30-прогулка 12:00- обед 13:00-15:00- сон 15:30- полдник 16:30- ужин

Итак , общая задача педагогов и родителей –помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада. Для этого нужна подготовительная работа в семье. Прежде всего, необходимо максимально приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду. При этом важно упорядочить часы сна , питания, бодрствования, а при проведении режимных процедур всемерно поощрять и развивать детскую самостоятельность . Желательно , чтоб вы познакомились с меню детского сада и приучили детей к блюдам , включенным в него .Учите детей есть разнообразную пищу, тщательно жевать, после еды пользоваться САЛФЕТКОЙ!

О предстоящем поступлении ребенка в детский сад говорите с ним как о радостном событии. Внушайте малышу, что ему будет хорошо в детском саду ,что его ждут добрые воспитатели, веселые дети, много игрушек.В присутствии малыша воздержитесь от высказывания своих опасений по поводу того, сможет ли он справиться ,расстаться с домом, чем его будут кормить, как одевать и т.д. Чтобы развеять свои сомнения и тревогу ребенка, предварительно посетите группу.Лучше всего привести малыша, когда дети гуляют или играют в групповой комнате.

Группа комплектуется постепенно, поэтому персоналу легче уделить больше внимания новичку.Но в первые дни лучше оставлять ребенка на 1-2 часа, увеличивая время пребывания до послеобеденного сна, до полдника, а затем – до вечера.Чем быстрее малыш почувствует доверие к воспитателям, установит контакт с ними ,тем спокойнее он перенесет перемены в своей жизни, разлуку с вами. Ваше вежливое и приветливое обращение к сотрудникам детского садарасположит ребенка к общению с ними.

В адаптационный период разрушение любых привычек, в том числе и вредных( сосет палец,не засыпает без соски или пения, любит быть на руках у взрослых и т.д.),нежелательно ,так как осложнит приспособление к новым условиям. Если к моменту поступления малыша в детский сад вам не удалось отучить его от вредных привычек,( следует заранее отучить ребенка от вредных привычек)предупредите об этом воспитателя.

В заключении следует отметить ,что выработка единых требований к поведению ребенка, согласование воздействий на него ДОМА и в ДЕТСКОМ саду – важнейшее условие, облегчающее ему АДАПТАЦИЮ к перемене в образе жизни.



Не делайте ошибок

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

* **Нельзя наказыватьНельзя** 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 напомните, что вы обязательно придете.
* **Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
* **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке**. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
* **Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

**Помощь нужна еще и маме!**

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы 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 мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она 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 уверенной, 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 у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, 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 кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! 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, что не может 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.
* *воспользоваться помощью*. Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.
* *заручиться поддержкой*. Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

 ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ МАМ И ПАП,

 БАБУШЕК И ДЕДУШЕК ТРЁХЛЕТНЕГО РЕБЕНКА

 Важно приучить ребенка к самостоятельности:

* Есть самостоятельно ложкой, пить из чашки
* Набирать в рот столько пищи, чтобы удалось нормально переживать
* Не выходить из-за стола ,продолжая жевать
* Опрятно есть, не чавкать
* Использовать по назначению носовой платок и салфетку
* Уметь мыть руки мылом и лицо
* Насухо вытирать руки полотенцем
* Одеваться почти самостоятельно
* Снимать обувь
* Расстегивать крупные и средние пуговицы
* Аккуратно складывать одежду
* Собирать и укладывать на место игрушки
* Ходить и проситься в туалет
* Говорить «СПАСИБО», «ДО СВИДАНИЯ»

 Анкета:

**Фамилия ,имя ребека-**

**Число,месяц,год рождения-**

**Домашний адрес-**

**Домашний телефон-**

**Сведения о матери-**

Фамилия,имя,отчество-

Место работы-

Тел.-

**Сведения об отце-**

Фамилия,имя,отчество-

Место работы-

Семья полная,неполная

Дополнительные сведения о семье:

Хронические заболевания –

Алергические реакции-

**Умеет ли ребенок:**

* **Сам одеваться да/нет**
* **Сам принимать пищу да/нет**
* **Проситься в туалет да/нет**
* **Самостоятельно совершать свой туалет да/нет**
* **Предпочтения в еде :любимые блюда-**

**Нелюбимые блюда-**

**Дневной сон: в норме/отклонения от нормы(** энурез , беспокойный сон, ограниченный сон и т.д.)-

Ребенок засыпает (с игрушкой ,в присутствии взрослого, другое)-

Любимые игрушки ,игры ,занятия ,увлечения ребенка-