**Консультация для родителей в младшей группе**

**Проблема адаптации ребенка к условиям детского сада**

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как процесс или приспособление функций организма ребенка к условиям существования в группе.

В подобной ситуации оказываются дети, впервые переступившие порог детского сада. Из привычного мира семьи они попадают в совершенно новые условия многоликой детской среды. Поэтому вполне понятно, почему малыши с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой. Возможно, что через 3-4 дня после начала посещения детского сада они могут заболеть. В данном случае подождите винить воспитателей и детский сад. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных педагогов и психологов убедительно доказали, что привыкание ребенка к новым для него условиям дошкольного учреждения, так называемой период адаптации, в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни.

Взрослые в семье понимают, что адаптационный период – один из самых сложных в жизни ребенка период. Все охают и ахают, причитают и волнуются за него, но не более того. В один из дней приводят в детский сад и оставляют одного среди незнакомых взрослых и в незнакомой обстановке. Попробуйте посмотреть на все происходящее глазами ребенка.

В первый день пребывания в абсолютно новом окружении малышом владеют два чувства: любопытство и страх. Первое время в детском саду – самое тяжелое. Ребенку надо привыкать одновременно и к разлуке с главными для него людьми, и к жизни в постоянном окружении сверстников, и к новым правилам. Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что ребенок забывает о еде и сне. Он пугается попыток воспитателя хоть как-то успокоить его. Малыш настолько взбудоражен, что, возвращаясь домой, не в состоянии успокоиться. Не отпускает от себя мать, плохо ест. Во время сна вздрагивает. Плачет, часто просыпается, у него может подняться температура, появиться сыпь или даже первые признаки расстройства желудка.

Страдает малыш, а вместе с ним страдают и все домашние, нелегко видеть переживания крохотного человечка. Как снять эту стихийно складывающуюся стрессовую ситуацию и помочь ребенку? Для этого потребуются усилия всех взрослых.

Ребенок в период адаптации – живая модель стрессового состояния. Стресс – это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим.

**Этапы адаптации**

Адаптационный период условно можно разделить на несколько этапов.

**1 этап – подготовительный**.

Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщиться к новым для него условиям.

В процессе подготовительного этапа необходимо особое внимание уделять рациону питания малыша, приучать есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбные суфле и т.д. Тогда ребенок не будет отказываться в детском саду от знакомой пищи и не останется голодным. Для хорошего самочувствия малыша имеют значение и такие моменты, как способ кормления, укладывание спать. В детском саду дети едят сами, сидя за столами. Воспитатели только докармливают их по необходимости. Педагоги не смогут уделить должного внимания, которые привыкли есть через соску, сидя на руках взрослого и т.д. Воспитатель следит за тем, чтобы дети спокойно засыпали. Одного погладит, другому улыбнется, третьего накроет одеялом. Отличные от общепринятых привычки при засыпании (укачивание в коляске, засыпание на руках и т.д.) отвлекают воспитателя, при этом страдают и дети. Ломка устойчивых стереотипов при кормлении и укладывании спать в дошкольном учреждении приводит к негативным реакциям адаптирующих детей. Поэтому всю коррекцию необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему малыша от переутомления.

Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться, одеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций.

Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены и малыш подготовлен к приходу в детский сад, наступает следующий этап – в работу включается педагог, который непосредственно будет работать с ребенком в детском саду.

**2 этап – основной**.

Главная задача данного этапа – создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения. Следует подробно и откровенно рассказать воспитателю об особенностях своего ребенка: что он любит, какую игрушку любит больше всего, как он засыпает, как его ласково называют дома.

Имея полную информацию о ребенке, воспитатель быстрее поймет его и установит контакт, да и ребенку будет легче, когда он вдруг вспомнит о маме, а воспитатель тут же сможет его отвлечь, предложив любимую игрушку или назвав ласково по имени. Опора на знакомое в незнакомой обстановке помогает ребенку обрести спокойствие, не отчаиваться в незнакомых для него условиях. На первых порах ребенок вместе с мамой наблюдает за детьми и воспитателем в группе, ему необходимо осмотреться в новых условиях, привыкнуть к незнакомой обстановке. Вначале он будет держаться настороженно, прижиматься к маме. Не следует его тормошить и торопить. Пусть привыкает. Эта встреча для него не последняя. Первые визиты длятся не более часа. Мама помогает ребенку осваиваться, поддерживает его интерес к окружающему. На фоне положительного эмоционального общения легко складывается деловое сотрудничество взрослого и малыша. Поэтому мама может на какое-то время выйти из группы, а если ребенок спохватиться, обнаружив её отсутствие, он тут же успокаивается, услышав заверения о том, что не стоит волноваться, мама сейчас вернется. Так малыш начинает верить взрослому, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

**3 этап – заключительный**.

Ребенок начинает посещать детский сад по 2-3 часа в день. Затем ребенка оставляют на сон. Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие малыша, аппетит, в последнюю очередь – сон.

В этот период важно:

- создание эмоциональной атмосферы в группе;

- формирование чувства уверенности в окружающей среде.

Для этого необходимо:

- знакомство детей, их сближение друг с другом (проводятся игры «Давай познакомимся», «Раздувайся пузырь», «Чей голосок», «Расскажи стихи руками»);

- знакомство с воспитателями, установление отношений между воспитателями и детьми, основанных на доверии;

- знакомство с группой и детским садом (проводятся игры «Найди игрушку», «Чьи вещи», «Как пройти»);

- знакомство со всем персоналом детского сада;

- знакомство и дружба с детьми подготовительной к школе группы.

   **Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад?** Этот вопрос волнует многих родителей, но, к сожалению, его задают обычно слишком поздно, когда они непосредственно сталкиваются с трудностями привыкания или когда до первого посещения ребенком детского сада остается совсем мало времени.

Поступление в детский сад – серьезный шаг для всей семьи. И надо готовиться к этому новому этапу в жизни малыша тоже всей семьей.

В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагогов, принимать к сведению их наблюдения и пожелания. Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей, сближение их подходов к ребенку в семье и детском саду с учетом его индивидуальных особенностей.

**3.1. Советы и рекомендации на подготовительном этапе**

1) Дома родители по рекомендации педагогов в период подготовки ребенка к детскому саду должны создать щадящий режим (рациональное питание, дневной сон, более продолжительное пребывание на свежем воздухе) с учетом врачебных и педагогических рекомендаций. Обстановка в семье должна быть спокойной, обращение родителей с ребенком – особенно ласковым.

2) Родителям заранее надо рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем дети ходят туда, почему родители хотят, чтобы малыш посещал детский сад. Целесообразно провести с ребенком примерно такие беседы: «Детский сад – это такой красивый большой дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Мы бы очень хотели, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду все приспособлено для детей: там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много красивых игрушек. В саду тебе очень интересно и весело».

3) Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло – осенью он сможет туда ходить. В присутствии малыша расскажите родным и знакомым о большой удаче – его приняли в детский сад!

4) Учите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки и свои услуги другим детям.

5) Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

6) Убедитесь в своей уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

7) Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Илюше… Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

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

9) В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени – компенсируйте это качеством общения: чаще обнимайте ребенка, интересуйтесь его успехами и неудачами, отмечайте любые изменения в его настроении.