**Консультация для родителей**

**Тема: *«Адаптация детей к условиям ДОУ»***

*Подготовила:* воспитатель ГБОУ Школа №1568 г. Москвы

Добромыслова Ольга Анатольевна

При поступлении в дошкольное учреждение все дети проходят **адаптационный период**. **Адаптация**— это сложный процесс привыкания организма к новым **условиям**, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Степени **адаптации**:

*Лёгкая*. Поведение ребёнка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребёнка преобладает спокойное устойчивое эмоциональное состояние. Он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами.

*Средняя.* Сон и аппетит восстанавливаются через 30-40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. При поддержке взрослого, может проявлять познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

*Тяжёлая.* Приводит к длительным и тяжёлым заболеваниям. У ребёнка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации *(двигательный протест, агрессивные действия)*; негативное эмоциональное состояние *(плач, крик)*; либо отсутствует активность при выраженных отрицательных реакциях *(тихий плач, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость)*. В особо тяжёлых случаях появляются невротические реакции, *«вредные привычки»* (сосание пальцев, грызение ногтей, выдёргивание ресниц или волос и др., энурезы, заикания, появление страхов.

Зачем ходить в **детский сад**? Первый ответ на этот вопрос достаточно прост: *«Для того, чтобы знать, как устроен мир и отношения людей в нем»*. **Детский** сад — это первый для **ребенка выход в мир**, выход за рамки семейной системы. **Ребенок** впервые должен самостоятельно попытаться построить отношения с другими детьми и взрослыми, которые воспринимают его совсем не так снисходительно, как мама. Противники **детсадовского** воспитания могут утверждать, что **ребенок** в этом возрасте еще не готов оставаться вне семьи.

Домашние дети в школе

Школьное будущее. Большинство детей - первоклассников в наши дни, всё же до школы посещали **детский сад**. Они, как правило, более общительны, легче знакомятся, завязывают дружбу, без лишних проблем подходят к учителю и контактируют с ним. Бывают, конечно, и среди садовских детей застенчивые и нерешительные медлительные дети. Но вот домашнего **ребенка** совсем уж просто вычислить в **детском коллективе**. Такие детки, как правило, дольше остаются в стороне от совместных игр. Им нужно большее время, чтобы привыкнуть к шуму и режиму в школе, войти в систему отношений. Хотя со взрослыми, как правило, им контакт найти легче, чем с детьми. В крайнем случае, если **родители** принципиально не хотят отдавать ребёнка в сад, то стоит неполного дня (кратковременного пребывания, чтобы он имел возможность играть с другими детьми. Можно отдать ребёнка в сад за год до школы, для некоторых детей этого вполне достаточно, чтобы **адаптироваться к детскому** коллективу и быть социально готовым к будущему обучению в школе.

Важные параметры психологических особенностей и индивидуального развития:

Физические параметры и функциональные особенности Легче и быстрее **адаптируются** дети хорошо физически развитые, без каких-либо функциональных отклонений, не имеющие проблем со здоровьем.

Возраст

 Для каждого **ребенка возраст**, в котором он сможет безболезненно и с пользой для общего развития посещать **детский** сад нужно определять индивидуально. Чаще всего девочки развиваются немного быстрее, чем мальчики. Для них возраст готовности к саду – 2 - 3 года, при **условии**, что физическое и психическое развитие ничем не отягощено. Не будем забывать также и о том, что существует понятие *«психологический возраст»* - понятие, описывающее разные скорости психологического созревания у детей. Нередко психологический возраст не совпадает с календарным: **ребенок** может быть как старше, так и младше своего реального возраста. Как правило, существуют семейные особенности скорости созревания. Есть семьи, в которых детки развиваются быстрее, и вовсе не потому, что с ними больше занимаются, а в силу генетических особенностей.

Типология

Как правило, дети-сангвиники и дети-холерики готовы к **детскому саду раньше**, чем маленькие флегматики и меланхолики. Сангвиники и холерики - экстраверты, им вообще на порядок интереснее окружающие люди и человеческие отношения. Кроме того, у детей этой типологии большая скорость созревания. Вообще же, готов или не готов конкретный **ребенок к детскому саду**, лучше всего решать индивидуально при **консультации с психологом**. Правда, всегда есть мамы, которые вполне доверяют своей интуиции, и редко ошибаются.

Отсутствие совпадения по времени с другими стрессорами. Для малыша начало хождения в **детский** сад само по себе очень большое событие. В этот период все системы организма **ребенка** работают с повышенной нагрузкой. И иммунная и нервная система нагружены особенно сильно. Можно даже сказать, что привыкание к **детскому** саду - своего рода долговременный стресс. При этом стресс надо понимать не как нечто вредоносное, а как рабочее испытание, переводящее **ребенка** на новый уровень развития. Очень важно стараться, чтобы эта нагрузка не накладывалась на другие серьезные изменения в жизни **ребенка**.

Серьезными изменениями считаются:

• Выход мамы на работу

• Рождение следующего **ребенка**

• Переезд

• Смена или уход няни, бабушки к которой **ребенок привык**

**• Развод родителей** или крупные ссоры между ними.

• Заболевание ребёнка.

Любое из вышеперечисленных событий может существенно затруднить или удлинить период привыкания, или сделать его вовсе невозможным. Во-первых, потому, что привыкание к саду - процесс небыстрый и часто непростой для **ребенка**. Удваивать нагрузку не стоит просто чтобы не перенапрячь **ребенка**, не истощить его ресурсы.

Во-вторых, мышление **ребенка-дошкольника ассоциативно**, то есть события, совпадающие по времени, **ребенок связывает напрямую**. Выводы его будут таковы: «**Родился** братик и меня отдали в **детский сад**, я стал не нужен» Даже если эта связь действительно присутствует, ее всячески нужно вуалировать.

Постепенное привыкание, Собираясь отдавать **ребенка в детский сад**, нужно сказать себе, что это не едино кратный акт, а процесс, процесс привыкания или **адаптации**, длительность которого иногда трудно предсказать. Но то, что первые месяц-два **ребенок** будет чувствовать себя *«не в своей тарелке»*.

Присутствие мамы в группе

 В нашем **детском саду в договоре с родителями имеется пункт**, согласно которому **родители** имеют право находиться с **ребенком в детском** саду в течение определенного времени. И один из крайне распространенных **родительских** вопросов - стоит ли это делать, надо ли ходить с **ребенком в детский сад**. Дело в том, что восприятие у маленьких детей так устроено, что чаще всего первое событие рассматривается как нормальное и правильное. То есть **ребенок**, с которым мама первые две недели сидела в **детском саду**, вполне может подумать, что так оно и надо, что именно так и правильно. И совсем не захочет маму отпускать и соответственно **адаптация** может затянуться на многие дни и месяцы. И ещё, пока рядом с **ребенком находится мама**, другие дети, рядом с которыми мамы нет, ни за что его не примут в коллектив на равных правах. Просто потому, что им обидно - они-то ведь в сад без мамы ходят.

**Родителям** стоит настроиться на то, что весь период привыкания **ребенок будет временами***«сам на себя не похож»*. Детям непросто привыкнуть к новому режиму, к новым требованием, предъявляемым **детским садом**. Многие дети очень хорошо ведут себя в **детском саду**, у воспитателей к ним нет абсолютно никаких претензий - ну просто идеальные дети. Однако, придя домой, **ребенок** становится неуправляемым, не делая тех вещей, с которыми он давно отлично справлялся, устраивая порой истерики, проявляя упрямство или капризы. Такое поведение можно расценивать, как определённый способ разрядки, освобождения от долго сдерживаемых эмоций. В саду ваш малыш выкладывается, показывает лучшие свои достижения, или даже немного больше, чем то, на что он действительно способен регулярно. Ну а маме достается самое плохое поведение. Объяснение тут простое - кого **ребенок больше всего любит**, с кем более расслабленно себя чувствует - с тем и ведет себя хуже всего. В большинстве случаев этот человек - мама. Временный регресс Дошкольник на время, в связи с повышенной нагрузкой, начинает вести себя, как ребёнок более младшего возраста. Это может выражаться в нытье, отказе от самостоятельности в простейших вещах, выражении своеволия по пустякам. **Ребенок** может стать плаксивым и крикливым, перевозбужденным, несговорчивым. Такое поведение, как правило, очень раздражает **родителей** и вызывает у них гневные реакции и желание отшлепать. Действительно, может оказаться совсем не простой задачей выносить провокации **ребенка**. Особенно если вы рассчитывали оставшееся после **сада** время провести продуктивно - погулять, поиграть, позаниматься; получить удовольствие от совместных дел. А **ребенок** вредничает и капризничает, его как подменили.

Плохое поведение после **сада** - прежде всего просьба о любви и повышенном внимании со стороны мамы. Просто выражена эта просьба таким образом, что реакция мамы может быть прямо противоположной. И дальше пойдет-покатится модель негативного взаимодействия между мамой и **ребенком**«плохое поведение - наказание - еще более плохое поведение - более сильное наказание». Старайтесь не попасться в этот замкнутый круг. Правильно *«прочтите»* проблемное поведение **ребенка**. Дайте ему как можно больше любви и своего присутствия, выраженного в тактильном контакте, ласковых словах, играх по возрасту. Не отдаляйтесь от **ребенка**, который стал *«колючим»*.

Простые рекомендации, которые помогут сгладить трудности периода привыкания к **детскому саду**:

• Находите время на разговор с **ребенком**

• Старайтесь получше познакомиться с детьми и **родителями из группы малыша**, чтобы помочь ему сориентироваться в именах и отношениях

• Обязательно расскажите воспитателям об индивидуальных особенностях **ребенка**, до того, как возникли проблемы.

• Играйте с **ребенком** в сюжетные игры с куклами или игрушечными зверями, проигрывая сюжеты, типичные для **детсадовской жизни**. В этих играх **ребенок** может вам рассказать и показать то, что не в состоянии еще выразить словами.

• Старайтесь перевести **ребенка на режим дня**, близкий к садовскому заранее - не менее, чем за 2-3 недели до начала регулярного хождения в группу.

• Погуляйте с малышом вокруг **сада**, посмотрите внимательно через заборчик на то, как дети гуляют, подчеркните тот факт, что рядом с ними нет мам. Пусть малыш заблаговременно осваивает эту информацию.

Только в единичных случаях **ребенок** начинает ходить в сад сразу без видимых проблем. Обычно же требуется более или менее долгий период привыкания. Поэтому, готовясь к отправлению **ребенка в сад**, настраивайтесь на то, что первые месяц - полтора будут достаточно неровными. Это вполне объяснимо как с точки зрения психологии личности **ребенка**, так и просто с позиций психофизиологии. Первые полтора месяца после начала посещения **ребенком детского сада называются***«****адаптационным периодом****»*. В это время все системы организма **ребенка** работают с повышенной нагрузкой - примерно так, как бывает при резкой смене климата. В первую очередь нагружена иммунная система - **ребенок** привыкает к жизни в коллективе, и его иммунитет развивается. Но проявляться это может в череде легких заболеваний и вирусных, и простудных, и кишечных. Некоторым детям для выработки стойкого иммунитета может потребоваться целый учебный год. Во-вторых, с повышенной нагрузкой работает нервная система. Для *«домашнего»* **ребенка детский** сад — это настоящая лавина впечатлений и различных *«раздражителей»*: новое помещение, много детей, взрослых. Задача **родителя чувства ребенка** понимать и принимать, и при этом устойчиво гнуть свою линию, помогая своему малышу пробиться через период **адаптации**, взять эту высоту, справиться с первой непростой жизненной ситуацией. Как же должны реагировать **родители** на слезы или капризы **ребенка**? Очень важно разъяснительную работу начинать не в тот момент, когда **ребенок уже плачет**, а значительно раньше, когда речь о **детском садике только зашла**. **Детский** сад — это такое место, в которое почти все дети хотят до тех самых пор, пока несколько раз там не побывают.

Дело в том, что у большинства детей формируются совершенно нереалистичные ожидания от **сада**. Им может представляться, что это такой сказочный домик, населенный прекрасными, почти живыми игрушками, и дети там полные хозяева, целыми днями без ссор играют и едят всякие вкусности. Тот факт, что мамы там нет, заранее как-то не воспринимается, отчасти потому, что у многих детей и опыта такого не было - долго быть без мамы. Поэтому, заговаривая о садике, говорите **ребенку***«правду и только правду»* - может быть не самый полный вариант, но без искажений. Конечно же, не стоит рассказывать страшных историй, ни в коем случае нельзя пугать **детским садом**, как местом, куда ссылают непослушных детей. Или говорить фразы типа *«вот в сад пойдёшь, там будешь есть всё, там-то тебя научат!»* Не надо брать с **ребенка** обещаний и клятв в том, что он будет вести себя прекрасно. Помните о том, что дети часто не хозяева своего поведения, они находятся во власти очень сильных чувств и эмоций.

Непрерывное хождение

Считается, что для того, чтобы период **адаптации к детскому саду завершился**, необходимо полтора-два месяца непрерывного хождения. И в случае, если **ребенок** заболел и в сад не ходит считать время **адаптации** нужно начинать всё снова, предварительно разделив то время, которое **ребенок отходил да болезни**, минимум на два. Если **ребенок** не будет ходить в сад непрерывно, он не сможет наладить общение с другими детками, которые ходят в сад постоянно. Плохо ли, хорошо ли это, но дети **детсадовского** возраста не любят тех, кто сильно *«выбивается из коллектива»*. Если ваш малыш будет ходить в садик реже, чем все остальные дети, они такое положение воспримут как привилегированное, и вашего **ребенка не примут**. Для детей дошкольников крайне важен устойчивый ритм жизни, распорядок дня, поэтому непрерывное хождение в саду и мама, которая приходит из **сада** забирать примерно в одно и то же время — это факторы, которые помогут **ребенку** спокойнее перенести период **адаптации**.

Спокойное отношение **родителей** к сопротивлению Отдавая своего малыша в сад, очень важно настроиться на то, что он совсем не обязательно будет ходить туда спокойно и радостно, особенно в первые два месяца. **Родители** должны быть вполне готовы к тому, чтобы спокойно, уверенно, а главное - единодушно встретить со стороны **ребенка** явное или неявное сопротивление саду.

Сопротивление это может выглядеть по-разному:

• Капризы

• Нарочито медленное одевание

• Упрямство по любому поводу

• Крик и открытое нежелание идти в сад и т. д.

Радуйтесь: сопротивляется – значит, проявляет характер. Но при этом важно показать, что необходимость посещать **детский сад – неизбежна**.

Единая **родительская позиция.**

**Представьте**, что ваш **ребенок** начинает сопротивляться, а вы с мужем начинаете громко выяснять, кто же оказался прав, и надо ли было вообще **ребенка в сад**

*«запихивать»*. **Родительские** споры и разногласия на эту тему только дезориентируют **ребенка** и нарушат и без того хрупкий процесс **адаптации**.

Время на общение с мамой.

Есть один фактор, действительно мешающий **ребенку к садику привыкнуть**: резкое сокращение времени, проводимого вместе с мамой. Если вы не стараетесь находить время на общение с вашим повзрослевшим малышом, то ему будет намного труднее приспособиться к саду. Оптимальный режим для **ребенка**, который первый год ходит в сад — это уход домой сразу после полдника. Ну а дома его жизнь должна максимально напоминать до садовский период. У **ребенка должны быть все условия**, чтобы спокойно пережить временный регресс. Учитывая все факторы и трудности **адаптации**, о которых говорилось выше, если в семье есть возможность отложить выход на работу, предполагающую полную занятость, на полгода-год. Тогда у вас останутся и силы, и возможности, чтобы помочь **ребенку** справиться со сложностями периода **адаптации**.