**Консультация для родителей: «Адаптация детей дошкольного возраста, к условиям ДОУ».**
Практически все родители рано или поздно сталкиваются с ситуацией, когда их подросшие малыши вынуждены знакомиться с детсадом. В этот момент перед взрослыми членами семьи и встаёт множество вопросов, например, как будет проходить адаптация в детском саду, в каком возрасте отдать своё чадо в ДОУ, как ускорить привыкание к изменившимся требованиям и условиям. Подобные сомнения и тревоги абсолютно естественны, так как на несколько лет дошкольное учреждение станет если не вторым домом для ребёнка, то существенной частью его жизни. К тому же именно от успешности адаптации часто зависит психологическое и физическое здоровье малышей. Вот почему вопрос, как помочь ребёнку адаптироваться к детсадовскому коллективу, должен озаботить родителей ещё до того момента, как двери ДОУ гостеприимно распахнутся перед новыми воспитанниками. Предлагаю ознакомиться с основными проблемами, которые могут возникнуть перед родителями, а также основные способы их решения.

**Что такое адаптация?** В общем плане под этим процессом понимают приспособление индивида к новой среде и условиям. Такие изменения оказывают влияние на психику любого человека, в том числе и малышей, которые вынуждены приспосабливаться к саду. Следует подробнее разобраться в том, что представляет собой адаптация к детскому садику. В первую очередь она требуется от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается. К тому же нельзя сбрасывать со счетов изменившиеся жизненные условия, а именно:

* отсутствуют поблизости мамы с папой и прочие родственники;
* необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок;
* нужно взаимодействовать с другими детьми;
* уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку ;
* малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

Итак, жизнь малыша изменяется коренным образом. К тому же адаптационный процесс нередко чреват нежелательными сдвигами в детском организме, которые выражаются внешне в виде нарушенных поведенческих норм и «плохих» поступков. Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, выражается следующими состояниями:

* + нарушенный сон – ребёнок просыпается со слёзками и отказывается засыпать;
	+ сниженный аппетит (или его полное отсутствие) – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;
	+ регрессия психологических умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;
	+ снижение познавательного интереса – малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;
	+ агрессия или апатия – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;
	+ понижение иммунитета – в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Таким образом, адаптационный процесс – сложное явление, во время которого поведение ребёнка может кардинально меняться. По мере привыкания к садику подобные проблемы исчезают или существенно сглаживаются.

 **Степени адаптации**

Процесс адаптации ребёнка в детском саду может протекать по-разному. Одни ребятишки скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же надолго беспокоят родителей негативными поведенческими реакциями. Именно по выраженности и длительности вышеперечисленных проблем и судят об успешности адаптационного процесса. Психологи выделяют несколько степеней адаптационного процесса, характерных для малышей преддошкольного возраста.

***Лёгкая адаптация***В этом случае малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели. Подобный вариант адаптации характерен для большинства ребятишек и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций. Судить о том, что малыш с лёгкостью привыкает к садику, можно по следующим особенностям:

* он без слёз и истерик заходит и остаётся в группе;
* при обращении глядит в глаза педагогам;
* способен озвучить просьбу о помощи;
* первым идёт на контакт с ровесниками;
* способен занять себя на короткий промежуток времени;
* с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок;
* адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или
* неодобрительные реплики;
* рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

***Привыкание средней тяжести***

Сколько длится адаптационный период в детском саду в данном случае? Не менее 1,5 месяцев. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако невозможно говорить об его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив.
При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он:

* с трудом расстаётся с матерью, плачет немного после разлуки;
* при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;
* общается со сверстниками и воспитателем;
* придерживается озвученных правил и распорядка;
* адекватно реагирует на замечания;
* редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

**Тяжёлая адаптация**

Малыши с тяжёлым типом адаптационного процесса встречаются довольно редко, однако их легко можно обнаружить в детском коллективе. Некоторые из них проявляют открытую агрессию при посещении садика, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего.

Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет. В особо тяжёлых случаях говорят о полной дезадаптации и невозможности посещения дошкольного учреждения.

Основные особенности ребёнка с тяжёлой степенью адаптации: нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;

* слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долгого времени;
* отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;
* нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;
* агрессивность либо замкнутость;
* неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг).

Следует понимать, что абсолютная неприспособленность к садику – явление чрезвычайно редкое, поэтому необходимо обратиться к специалистам (психологу, неврологу, детскому врачу) и сообща выработать план действий. В некоторых случаях медики могут посоветовать повременить с посещением ДОУ.

**Что влияет на адаптацию ребёнка?**

Итак, период адаптации малышей в детском саду всегда протекает по-разному.

Но что же влияет на его успешность? К числу важнейших факторов специалисты относят возрастные характеристики, детское здоровье, степень социализации, уровень познавательного развития и пр.

***Этапы адаптации маленького ребёнка к детскому саду***

Адаптация детей – процесс неоднородный, поэтому специалисты выделяют несколько периодов, характеризующихся выраженностью негативных реакций. Конечно, подобное разделение довольно условно, однако помогает понять, насколько успешным будет привыкание.

**Первый этап – он же острый.**

Основная его особенность – максимальная мобилизация детского организма. Ребёнок постоянно возбуждён и напряжён, неудивительно, что родители и педагоги отмечают плаксивость, нервность, капризность и даже истеричность.

Помимо психологических изменений, можно обнаружить и физиологические перемены. В некоторых случаях отмечается увеличение или уменьшение частоты сердечного ритма, показателей кровяного давления. Повышается восприимчивость к инфекциям.

**Вторую фазу называют умеренно острой**, поскольку выраженность негативных реакций снижается, а ребёнок приспосабливается к изменившимся условиям. Отмечается снижение возбудимости и нервности малыша, улучшение аппетита, сна, нормализация психоэмоциональной сферы. Однако говорить о полной стабилизации состояния пока не приходится. На протяжении всего этого периода возможно возвращение негативных эмоций, появление нежелательных реакций в виде истерик, плаксивости или нежелания расставаться с родителями.

**Третий этап – компенсированный**– стабилизирует детское состояние. В заключительном адаптационном периоде происходит полное восстановление психофизиологических реакций, ребёнок успешно вливается в коллектив. Более того, он может приобрести новые умения – например, пользование горшком или самостоятельное одевание.

**Как адаптировать ребёнка к детскому саду?**

 ***6 полезных умений для детсадовца***

Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, специалисты советуют заранее прививать будущему дошколёнку важнейшие навыки.

Вот почему родителям следует знать, чему желательно научить ребёнка, отправляющегося в ДОУ.

1**. Отказаться от пустышки.** Использовать только в случае крайней необходимости ( в зависимости от возраста)

2**. Пользоваться ложкой/вилкой**. Облегчению привыкания способствует умение орудовать столовыми приборами. Для этого нужно отказаться от поильничков, бутылок, непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению.

3**. Проситься и ходить на горшок.** Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте, тем более что умение проситься и ходить в ночную вазу существенно упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ровесников.

4. **Воспринимать разную пищу.** Для многих деток характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню к садиковскому. Тогда завтраки и обеды в ДОУ не станут напоминать войну между детьми и воспитателями.

5. **Общаться со взрослыми**. Довольно часто можно услышать своеобразную речь ребёнка, которая понятно только маме. Некоторые малыши вообще общаются жестами, справедливо полагая, что родители всё поймут. Перед садиком следует проследить за снижением лепетных слов и жестов.

6**. Играть с детьми.** Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребёнка, необходимо почаще вводить его в детский коллектив. Психологи советуют регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.

**Советы психолога: 6 разговоров о садике**

Рекомендации родителям по адаптации детей часто включают совет больше разговаривать с ребёнком о дошкольном учреждении. Только как это сделать правильно и о чём нужно говорить с малышом, чтобы облегчить будущее привыкание?

1**. Объясните максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, почему так важно его посещать.** Простейший образец:

«Садик – большой дом для малышей, которые вместе кушают, играют и

гуляют, пока их родители работают».

2. **Расскажите ребёнку, что садик – это своего рода работа для ребятишек.** То есть мама трудится учителем, врачом, менеджером, папа – военным, программистом и т.д., а малыш будет «работать» дошкольником, потому что стал совсем взрослым.

3**. Каждый раз, проходя мимо детского сада, не забывайте напоминать, что через некоторое время ребёнок также сможет сюда ходить и играть с другими детьми.** В его присутствии также можно рассказывать своим собеседникам о том, как гордитесь новоиспечённым дошколёнком.

4**. Рассказывайте о дневном режиме садика, чтобы снять страхи и неуверенность**. Пусть ребёнок не всё запомнит в силу возраста, зато онбудет знать, что после завтрака будут игры, затем прогулки икратковременный сон.

5. **Не забудьте рассказать о том, к кому ребёнок сможет обратиться, если вдруг захочет воды или в туалет.** Кроме того, ненавязчиво уточните, чтоне все просьбы будут выполняться мгновенно, поскольку длявоспитателей важно уследить сразу за всеми детьми.

6. **Поделитесь своей историей посещения дошкольного учреждения.**

Наверняка у вас сохранились фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы, идёте с родителями из садика и т.д.

Родительский пример позволяет малышу скорее привыкнуть к садику. Не нужно перехваливать детский сад, расписывая его уж совсем в радужных красках, иначе малыш разочаруется в воспитателе и одногруппниках. Одновременно нельзя пугать его дошкольным учреждением и педагогом, который «покажет, как следует хорошо себя вести!» Старайтесь выдерживать золотую середину.

**В качестве заключения**

Детский сад и адаптация – понятия часто неразрывные, поэтому не следует воспринимать привыкание к ДОУ в качестве какого-то абсолютного зла и негатива. Наоборот, подобный процесс достаточно полезен для ребёнка, поскольку готовит его к будущим переменам в жизни – школе, институту, семейным отношениям. Удачной адаптации к садику!