**Консультация для воспитателей**

**на тему:**

**"Адаптация детей младшего возраста к условиям**

**детского сада"**

**Провела медсестра: Касимова Г. А**

**24.10.2018г**

Время, когда ребенок идет в детский сад очень сложное и для него самого, и для его родителей. Первые дни, а то и недели в дошкольном учреждении – непростое испытание для всех членов семьи. Слезы и капризы по утрам, тревожное состояние, которое передается от детей ко взрослым, постоянное пребывание в стрессе, повышенная возбудимость или наоборот – вялость и апатия. И это далеко не полный список внешних проявлений, которые некоторые родители склонны считать за пустые капризы. Между тем проблема лежит гораздо глубже, и нужно помочь ребенку преодолеть этот действительно сложный для него период. Давайте вместе поможем адаптироваться малышу в коллективе и сделать походы в детский сад настоящим праздником.

Так что же такое- адаптация?

**Адаптация**  (от лат. *adaptare*  – приспособлять) – в широком смысле – приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.

Условно привыкание ребенка к детскому коллективу делится на две составляющие — физическую и психологическую.

Физическая включает:

* привыкание к новому режиму дня;
* другой пище;
* постоянному контакту со сверстниками;
* прогулкам на новом месте.

Психологическая составляющая включает в себя:

* необходимость подчиняться воспитателю,
* расставание с мамой,
* новые требования.

Кроме этого ребенок получает меньше внимания со стороны взрослых, у него появляется минимальная самостоятельность – некоторые решения приходится принимать самому.

Насколько легко малыш приспособится к детскому саду и сколько времени займет период привыкания? Это зависит от многих факторов, в большей степени – от характера и психической зрелости крохи. Существует три вида адаптации – легкая, средняя и тяжелая.

**Легкая адаптация.** Она характерна для здоровых детей с высокой психологической устойчивостью. Они чувствуют себя в «своей тарелке» уже через месяц, а то и раньше. Весь срок адаптации здоровье малыша в порядке, он не демонстрирует изменений в поведении. Можно выделить несколько признаков, характерных для легкого привыкания:

* малыш остается в саду без слез и спокойно прощается с мамой до вечера;
* без опасений заходит в группу;
* вечером рассказывает о событиях своего дня;
* легко общается с воспитателем, не боится его;
* общается с детьми;
* играет игрушками, которые есть в группе;
* не демонстрирует перепадов настроения.

**Средняя адаптация.** Для детей, которые привыкают к садику сложнее, в этот период характерны частые болезни. При этом эмоционально они относительно стабильные. Со стороны кажется, что малыш не испытывает сложностей в общении, но болеет он регулярно. По мнению педиатров, адаптация средней тяжести имеет протяженность один-два месяца. Ее характерные признаки у крохи:

* нелегко прощается с мамой, плачет некоторое время после ее ухода;
* быстро переключается на интересную игрушку, особенно если воспитатель старается отвлечь малыша;
* отлично играет с ровесниками после недолгой настороженности;
* не всегда желает общаться с воспитателем;
* старается следовать режиму и спокойно относится к замечаниям;
* может иногда стать нарушителем правил, но в большей степени идет на компромисс.

**Тяжелый вид адаптации.** Эти дети с трудом привыкают к садику, им наиболее сложно почувствовать себя «своим» в любом детском коллективе. Как правило, такие малыши не только часто болеют весь срок адаптации, но и находятся в подавленном эмоциональном состоянии. Без помощи взрослых эти дети могут вообще не приспособиться к новым условиям. Часто им требуется консультации детских психолога и невролога. Признаки тяжелой адаптации:

* малыш вообще не хочет общаться со сверстниками, не реагирует на воспитателя;
* отказывается заходить в группу, плачет и не отвлекается на интересные игры или занятия;
* весь день он ждет маму, говорит о ней, постоянно выбегает в раздевалку, потому что боится упустить родителей;
* не хочет играть, не берет игрушки, замкнут и агрессивен;
* если воспитатель делает замечание или хвалит ребенка, он пугается, прячется, плачет.

Но вместе, общими усилиями, мы постараемся этого избежать. Вот несколько рекомендаций родителям по подготовке ребенка к детскому саду.

**Рекомендации родителям по подготовке ребёнка к детскому саду.**

* Каждый день оставляйте время на беседы с ребёнком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети гуляют и играют, маме надо заняться делами семьи).
* Заранее спланируёте прогулки на территорию детского сада. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребёнка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.
* С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.
* Ещё до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в детском саду, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.
* Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.
* Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тёте. Научите ребёнка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.
* Поиграйте с ребёнком дома в игру «детский сад». Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.
* Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.
* Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребёнка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребёнке.

**Памятка для родителей: 5 ошибок, которых нужно избегать.**

Мы рассказали, как правильно себя вести с малышом, чтобы его привыкание к детсаду прошло гладко и безболезненно. Однако некоторые родители все же склонны делать ошибки – эта памятка для них. В ней мы подробнее остановимся на самых распространенных заблуждениях и дадим советы, как их избежать:

>Нельзя сравнивать ребенка с его друзьями или одногруппниками, приводя в пример их поведение или действия. Это правило действует всегда, но в момент адаптации оно особенно актуально. Лучше время от времени напоминать малышу, что он хороший, что дома его любят.

>Не следует обманывать кроху, надеясь, что он забудет обещанное. Он будет помнить, что мама обещала вернуться за ним через полчаса, а забрал его домой папа только вечером. Малыш почувствует, что его предали и будет особенно переживать обман.

>Ни в коем случае нельзя наказывать малыша, угрожая ему садом. Этот путь тупиковый, он научит ребенка еще больше не любить сад.

>Иногда родители обещают, что за посещение сада они купят малышу игрушку или конфеты. Это тоже неверно, поскольку чадо будет отбывать положенный срок, думая только о гостинце. Кроме того, со временем это превратится в систему, маме с папой придется ежедневно баловать малыша.

>Все мамы знают, что не стоит отводить в сад больного ребенка. Иногда небольшой насморк не мешает малышу хорошо себя чувствовать в компании сверстников, особенно если мама не может взять больничный. Однако во время адаптации такой ситуации лучше избегать, чтобы физическое недомогание не усугубило эмоциональную подавленность крохи.

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. !

Спасибо за внимание