Консультация для родителей:

***«*Помощь ребенку в адаптации**

**к дошкольному учреждению*»***

 Синельникова С.В.

 воспитатель

 МБДОУ д/с №29

Ставрополь, 2023

**Помощь ребенку в адаптации к дошкольному учреждению**

Адаптация - это приспособление организма и личности к новой обстановке, а для ребенка дошкольное учреждение, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Поэтому темпы адаптации у разных детей будут различны.

Залог успешного посещения ребенком садика - контакт родителей и воспитателей, умение и желание взаимно сотрудничать.

Стоит за несколько дней до поступления в садик познакомить с ним ребенка: показать игровую комнату, спальню, игрушки, продемонстрировать, как удобно мыть руки, сидеть за детским столиком, лазать по шведской стенке и т. д. Это "первое свидание" непременно должно быть окрашено теплым, участливым вниманием к новичку, уверенностью в его положительных качествах, умениях и знаниях и в том, что он со всеми новыми заботами непременно справится и будет чувствовать себя в садике как дома. В некоторых детских садах разрешают маме поначалу присутствовать вместе с ребенком. Иногда малышу разрешают приходить в детский сад со своей любимой игрушкой. Приспособление к детскому саду может осложниться из-за таких (по мнению взрослых) мелочей, как отсутствие любимой игрушки, с которой привык играть и засыпать ребенок, отсутствие "своего" места за столом и т. д

Родителям необходимо проявлять живой интерес к успехам малыша, новым друзьями, заданиям, которые он выполняет, и трудностям, которые у него возникают, поощрять малыша в его успехах и помогать в адаптации.

Однако не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило, когда мама забирает малыша из детского сада - он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. Ребенок может соскучиться и по родителям - поэтому маме не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Надо позволить малышу посидеть на коленях у взрослого, расслабиться от прикосновений. Он может нуждаться в спокойной прогулке со взрослым, расслабляющей музыке.

Наиболее распространенный источник напряжения в период адаптации - это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т. д.

Другой источник напряжения – повышенные требования к произвольной регуляции поведения, сдерживанию себя. В этом плане бывает полезным для разрядки предоставлять ребенку возможность «побеситься» дома. Рекомендуется побольше играть с малышом в подвижные эмоциональные игры. Если не разрядить напряжение, которое возникает у ребенка, чувствующего себя в саду скованно, напряженно, то оно может стать причиной невротических расстройств.

Наблюдая за малышом, взрослый почувствует, какие именно занятия после детского сада помогают ему расслабиться, сбросить напряжение: игры с братом, прогулка с мамой, общение с домашними животными или активные игры во дворе.

Обычно период адаптации заканчивается к концу первого месяца.

Показателем хорошей адаптации будет следующее поведение ребенка: малыш говорит родителям: "Ну пока" и срывается в группу, потому что там его ждут приятели и интересные занятия, а вечером идет с охотой домой.

Что делать, когда возникают трудности в адаптации!

Родителям необходимо интересоваться, как ведет себя ребенок в группе, играет ли с другими детьми, легко ли сходится со сверстниками, умеет ли выполнять элементарные требования. В чем ребенку надо помочь, что подкорректировать дома. В большинстве случаев педагоги готовы поделиться с родителями такой информацией. Ведь наиболее успешно адаптация проходит тогда, когда и в группе, и в семье требования будут похожими. Например, если в группе принято аккуратное поведение за едой, а дома ребенку позволяется есть чуть ли не руками, в таком случае конфликты с педагогом и с товарищами по группе ребенку обеспечены. А вскоре может начаться "я в садик не хочу", капризы и так далее.

Если у ребенка возникли проблемы в общении с товарищами: его обижают, или наоборот, он ведет себя слишком агрессивно, или лжет, то поможет обращение к подобранной по теме конфликта сказке, ролевой игре с куклами. Например, предложить робкому ребенку побыть Волком, а агрессивному – Красной шапочкой, тем самым воспитывается способность чувствования в переживания другого. Затем роли можно поменять, чтобы ребенок смог выработать новые стратегии поведения, с учетом опыта, который он получил при вхождении в «чужую роль».

Влияет на адаптацию и возраст поступления ребенка в ДОУ. Дети 8 месяцев настороженно относятся к незнакомым людям, что проявляется в полной мере в яслях, если малыша приводят в дошкольное учреждение именно в этом возрасте.

Годовалые дети и дети трех лет переживают нормативный кризис развития, который выражается, в частности, в проявлениях негативизма в отношении близких людей. Поэтому они могут давать бурные протестные реакции, капризничать, когда мама собирает в детский сад. В этом случае, надо интересоваться у воспитателей, как чувствует себя ребенок в группе: если малыш быстро успокаивается, оставшись без мамы, а вечером не хочет уходить из сада, значит, адаптация идет благополучно и беспокоиться не о чем.

У некоторых особо чувствительных детей боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, так как стресс истощает его адаптивные ресурсы. Таких детей лучше подольше держать дома, посещая группы развития. А в садик отдавать ближе к 5 годам.

Случается, что именно мама, не способная найти свое место в жизни за границами заботы о малыше, испытывает особое удовольствие, когда малыш плачет и не хочет идти в детский сад, тем самым, транслируя ему на подсознательном уровне свою заинтересованность в таком поведении.

У детей, у которых не были сформированы прежде теплые близкие контакты с родителями, адаптация наоборот происходит легко. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, в первые полгода жизни, тем более он будет коллективистки настроен в дальнейшем. Однако опасность здесь состоит в том, что первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытывать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания, ему будет трудно устанавливать отношения близкие, семейные, интимные.

Необходимо учитывать также темперамент ребенка. Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим и холерическим темпераментом. Холерики, особенно мальчики, нелегко переносят недостаток активности и движения в детском саду, где идеалом порой оказывается казарменный порядок и где не в меру принципиальные воспитатели делают бесчисленные замечания. Hо труднее всего приходится медлительным детям. Флегматичные дети не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка и начинает его еще больше подстегивать, то эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным

Если адаптационный период затягивается, и имеют место трудности адаптации, проявляющиеся в вегетативных изменениях: плохой сон и аппетит, сниженное настроение, слезы (не просто капризы, постоянные болезни, то следует бить тревогу. Прежде всего, надо выслушать ребенка. Однако маленькие дети не всегда могут сформулировать свои мысли и чувства, но могут выразить их в процессе рисования, лепки, игры с куклами. Поговорите с воспитателями, с медсестрой, обратитесь к психологу.

**Итак, причины плохой адаптации могут быть разные:**

\*во-первых, есть дети, которые нуждаются в особых условиях

\* во-вторых, причина может лежать в поведении воспитателя, не способного принять ребенка и помочь ему

\* в-третьих, трудности могут возникнуть из-за поведения родителей, когда ребенок испытывает внутреннюю тревогу из-за разногласий и неблагополучной атмосферы в семье.

Если настроение ребенка вызывает опасение, следует расспросить его о тех возможных проблемах, которые были в саду. Понятно, что вовсе не обязательно "собирать компромат" на работников садика, но если ребенок на что-то пожаловался – то на это стоит обратить внимание. Естественно, дети излагают свою точку зрения на происходящее не всегда объективно; иногда откровенно могут оклеветать воспитателя (ну вот не хочется ходить в садик, потому что там пропадает его избалованность и исключительность, и он делает все, чтобы мама его оттуда забрала) ; случается, что дети просто фантазируют. Поэтому всегда стоит выяснить подробности у воспитателей (не сразу обвинять, а именно выяснить).

Приходя за ребенком, мама присматривается не только к тому, с кем и как играет ребенок, но и как общается с детьми педагог. Можно несколько раз прийти за ребенком "в неурочное время" - и если порой из-за двери слышен крик педагога, причем не раз и не два, и к тому же это подкрепляется неоднократными обоснованными жалобами ребенка, тогда следует сделать соответствующий вывод.

Известно, что легче адаптируются дети общительных, контактных родителей, которые в детстве сами не испытывали проблем с детским садом. Подтверждается и обратная картина: если оба родителя не отличаются общительностью, ребенок не особенно тянется к сверстникам и предпочитает играть один.

В случае, если адаптация ребенка проходит тяжело и затягивается, надо подумать, возможно, лучше подождать с детским садом общего типа до 4-5 лет или отдать малыша в игровую группу, где детей немного и есть специалисты, помогающие малышам адаптироваться. При этом не стоит выбирать группу, где, "в порядке ускорения" учат малышей иностранному языку и чтению в ущерб играм, общению, эмоциональному развитию. В сложных случаях родители могут и должны обращаться к психологам и психоневрологам, которые работают как в детских садах, так и медико-психолого-педагогических центрах системы образования.

Чтобы облегчить ребенку адаптацию в детском коллективе, следует обращать внимание на развитие его коммуникативных навыков задолго до поступления в детский сад.

**Развитие навыков общения с детьми.**

• Способствовать его контактам с детьми во дворе и дома.

• Стараться не вмешиваться в его общение с другими детьми (по крайней мере, пока нет открытого конфликта).

• Создавать ему время от времени своего рода безопасные трудности (например, иногда над ребенком можно подтрунивать - добродушно. И чувство юмора развивается, и реакция на обзывания в саду будет более спокойная) .

• Необходимо научить малыша не пасовать перед проблемами, не бежать сразу за помощью, но и не отвечать на обиду упреждающей агрессией.

Развитие навыков общения со взрослыми.

• Подробности прогулки или поездки с кем-то из родителей непременно обсуждать дома (попросить ребенка рассказать другому родителю о прогулке).

• Вводить запреты и правила, начиная с конца первого года жизни.

• Не отгораживать ребенка от реальной жизни.

• Развивать его устойчивость к стресс-факторам, случающимся в повседневной жизни, способствовать формированию уверенности в себе.

• Научить ребенка говорить "нет", особенно тем взрослым, которые предлагают ему неприемлемые для него вещи.

• Для безопасности ребенка важно научить его не идти за незнакомыми взрослыми и сообщать родителю о любом случае, когда кто-то его просит о чем-то "папе с мамой не говорить" - за этой просьбой может скрываться опасность. И сверстникам, которые могут его подбивать на какой-нибудь неблаговидный поступок, тоже нужно уметь отказать.

В общем, ребенка нужно учить думать и отвечать за свои поступки. В этом случае садик станет полноценным тренингом общения, подготовкой к школе и к взрослой жизни в целом.