**Консультация для родителей**

**«Адаптация ребёнка к детскому саду»**

**Цель:** помощь родителям в адаптации детей к детскому саду, распространение педагогического опыта.

**Задачи:** снизить тревожность родителей по поводу поступления ребенка в детский сад, подсказать, как можно облегчить адаптацию ребенка к детскому саду

**Здравствуйте Уважаемые родители!**

Мы рады видеть Вас в нашем детском саду. Наша встреча посвящена двум главным, на данный момент вопросам:

1. Адаптация ребёнка в детском саду.
2. Зачем детям нужна мама?

Сегодня мы попробуем ответить на эти вопросы вместе.

1. **Вопрос.**

      Что такое адаптация? Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям. Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспосабливаться и привыкать. Адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей  проходит легко и быстро. У многих детей процесс адаптации *сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния*. К таким нарушениям относят:

* нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание);
* нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
* меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

* повышение температуры тела;
* изменения характера стула;
* нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, малыш может вернуться к соске, его речь затормаживается и др.)

 Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в  первые дни пребывания  в детском учреждении зависят от индивидуально-личностных особенностей малыша: типа его нервной системы, степени общительности и доброжелательности, уравновешенности,  наличия/отсутствия привычки выполнять требования взрослых, сформированности  навыков самообслуживания и т. д.

***Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую:***

до 1 месяца – лёгкая адаптация;

до 2 месяцев – адаптация средней тяжести;

от 2 до 6 месяцев – тяжёлая адаптация.

**При лёгкой адаптации** отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям всё нормализуется: появляется аппетит, налаживается сон, речь может затормаживаться, но ребёнок может откликаться и выполнять указания взрослого. Ребёнок, как правило, не заболевает в период адаптации.

**При адаптации средней тяжести** эмоциональное состояние ребёнка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длиться 7– 10 дней, и завершается без каких– либо осложнений. Сон и аппетит восстанавливаются через 20– 40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Отношение к близким – эмоционально – возбуждённое плачь, крик при расставании и встрече. Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речевая активность замедляется. Вегетативные изменения в организме: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щёки, шелушение кожи (диатез) – в течение 2– х недель. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации.

        Самой нежелательной является**тяжёлая адаптация**, когда эмоциональное состояние ребёнка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребёнок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Ребёнок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, бесконтрольный стул. Реакции ребёнка, направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плачь, негодующий крик, агрессивно – разрушительные реакции, двигательный протест). Либо активность отсутствует при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость). Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Может иметь место задержка речевого развития.

**Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода**

1. **Возраст ребёнка.** Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте до двух лет. После двух лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.
2. **Состояние здоровья и уровень развития ребёнка.** Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит трудности социальной адаптации.
3. **Сформированности предметной и игровой деятельности.** Такого ребёнка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.
4. **Индивидуальные особенности.** Дети одного и того же возраста по разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются, есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребёнка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребёнок с интересом следит за игрой других детей. Другие, наоборот, в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель. Эти дети нуждаются в особой помощи воспитателя и родителей. Внешне спокойное, но подавленное эмоциональное состояние может длиться долго и привести к заболеванию.
5. **Условия жизни в семье.** Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т. д.) Если ребёнок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.

       Мальчики более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

       Всегда нелегко привыкают к детскому саду единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

    **Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в учреждении дошкольного образования.**

      В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения ребенка в условия детского сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать их при взаимодействии с  малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о Вашем ребенке, рассказывайте больше.

     Но успешность адаптации вашего малыша будет зависеть не только от воспитателей и от самого ребенка, но во многом и от Вас. В Ваших силах помочь ребенку войти в новые условия – в условия детского сада – как можно более безболезненно.

**Что же для этого нужно?**

1. Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребёнок идёт в детский сад, там ему будет хорошо, о нём будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошёл в садик».
2. Соблюдайте режим дня!  Постарайтесь, чтобы ваш ребенок привык к нему.
3. Приблизите рацион питания ребенка к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей!
4. Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку, отучить от пустышки.
5. Необходимо обратить особое внимание на формирование у детей навыков самообслуживания. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии.
6. Создавайте в восприятии ребенка положительный образ детского сада!
7. Заранее готовьте ребенка к временной разлуке. Пример: «Ты стал большим, взрослым. Тебя уже приняли в детский сад. Мы будем ходить на работу, а ты - в детский сад. Так все делают. Ты у нас очень хороший, и мы тебя любим. Мы уверены, что ты нас не подведешь!

       Настраивайте себя на успешную адаптацию ребенка в детском саду, постарайтесь наладить доверительные отношения с педагогами детского сада! Демонстрируйте малышу позитивное отношение к саду.

    Эти советы помогут пережить ребенку процесс адаптации к условиям детского сада. Если вам нужна квалифицированная помощь, педагоги детского сада всегда готовы помочь Вам!

На сегодняшний день в группе 21 ребёнок:

из них адаптация, можно сказать, прошла, успешна, в легкой форме у 16 детей; в средней форме - 3 детей; 1 ребёнок - тяжёлая форма адаптации, и 1 ребёнок в данный момент проходит адаптацию…

 Хочется сказать большое спасибо тем родителям, которые смогли подготовить своих детей к поступлению в детский сад. Спасибо Вам за Ваш труд. Ваши дети смогли легко пройти этот сложный период адаптации.

**2 вопрос.**

Мама! Самое прекрасное слово на земле! О чем мечтает каждая мать?

 О счастье своих детей. В мыслях матери – дети, в сердце - постоянная тревога не только об их здоровье, и о том, как воспитывать их, чтобы они стали гордостью, опорой, надеждой…

***Вопрос: «Зачем ребёнку нужна мать?»***

***Ответы родителей:***

***Обобщение.*** Вы нужны своим малышам с вашей, только матери присущей бескорыстной любовью, с желанием и тонкой способностью с самого начала наблюдать первые шаги своего ребёнка, терпеливо учить и радоваться каждому успеху. Как же тернист и нелёгок труд матери на пути воспитания ребёнка. У каждой из вас свои тревоги и проблемы. Ответы на вопросы анкеты показывают, что у вас есть успехи и радости, есть трудности и сомнения.

 Чтобы помочь Вам, мы приготовили карточки с выдержками из книги Л.А. Никитиной «Мама или детский сад» (раздать карточки). Надеемся, они помогут Вам ответить на некоторые ответы.

Я вновь возвращаюсь к анкетам. В них был задан вопрос: «Слушается ли Вас ребёнок?» (зачитать несколько ответов).

***Вопрос: «Как заставить ребёнка слушаться?»***

***Ответы родителей:***

- Сюжеты, которые будут Вам сейчас представлены, помогут найти причины непослушания.

1. Мама размашисто дает ребёнку подзатыльник, когда видит, что он забирается на стол. Через две минуты он делает тоже самое, но она уже не реагирует на это, так как разговаривает с приятельницей, которой говорит: «Видишь, я никак не могу с ним справиться» (причём ребёнок слышит слова матери)…

 2. Славик, весело подпрыгивая, идёт с мамой в детский сад. У ворот детского сада мать наставляет его: «Славик, веди себя хорошо, слушай воспитательницу». «Я играть буду?» - спросил Славик. «Играть - играй, но не забывай, что ты уже большой, из-за какой-нибудь игрушки драку не затевай, лучше уступи». «Ладно!» - пообещал мальчик. «Помни, если затеешь драку, воспитатели тебя накажут, поставят в угол, вообще не разрешат играть. Беда мне с тобой» - вздохнула мать. Малыш остановился: «Не пойду в детский сад, не хочу!» «Что ещё выдумал, а ну марш!» возмутилась мама. Но малыш не сдвинулся с места…

3. Ребёнок ходит по комнате, мама вдруг говорит: «Не прикасайся к телевизору!» Он об этом и не думал, но теперь, когда мама подкинула интересную идею, он немедленно направился к телевизору, а мама, свирепо глядя на него, говорит соседке: «Видишь, всё делает наоборот, он меня совсем не слушается!»

 Уважаемые родители увидели ли Вы себя в данных сюжетах?

***Ответы родителей:***

**«Острое блюдо»**

В шарах вопросы, родители зачитывают вопросы и отвечают на них…

Уважаемые родители. Давайте представим, что нам поручили составить свод правил для матерей, каждое из которых начинается со слова «нельзя». Слово - эстафета: игрушка передаётся по кругу.

Дорогие мамы ! Пусть Ваши тревоги, заботы окупятся радостью удач, взаимопониманием, любовью детей.

В преддверии «Дня матери» хочется Вам пожелать здоровья, удачи, любви.

Как важно знать, что рядом мама,

 Поддержку чувствовать, тепло

Ведь жизнь — она порой упряма,

Но с мамой нам всегда светло!

Нет ближе мамы и дороже,

Нас с детства мама бережет.

 Пусть стали старше мы, но всё же

Сердечко мамино — оплот.

 И в этот день всех мам планеты

 Обнять хотим и пожелать:

 Подольше вам встречать рассветы

 И никогда не унывать!

**Спасибо за внимание!**

Цитаты из книги Л.А. Никитиной «Мама или детский сад»:

* 1. Мать, говорящая ребёнку: «Я не хочу с тобой разговаривать», отталкивает дитя, убивает в нем сына или дочь, а в себе - мать.
	2. Самая главная обязанность матери – понимать. Мать – не понимающая своего ребёнка. - это трагедия.
	3. Заметьте: мать - не судья, определяющая что хорошо, что плохо, не пример для подражания. Не требует ребёнок от матери особого совершенства. Зато жаждет утешения, сочувствия, сострадания, со размышления, содействия. Быть вместе – вот что он хочет.
	4. Я училась советоваться и с трехлетним сыном и выслушивала мнение семилетнего, не обрывая его на полуслове, и поступала так, как предлагал сын-подросток, поэтому и рос рядом друг.
	5. Каждый ребёнок пытается подражать работающему: берётся за веник или пылесос, за посуду, тряпку.. Главное не оттолкнуть, а подбодрить, даже если мусор попадёт не туда, куда надо, а чистая чашка плюхнется снова в мыльную воду. «Спасибо, мой помощник, как быстро мы всё сделали». Дайте уму радость почувствовать себя умелым…
	6. Здоровье детей заметно укрепляется. Если прекратить насильственное кормление детей.
	7. Меняться ролями – одно из любимых занятий всех ребят. В роли «папы» или «мамы» или какого-либо героя они просто преображаются.
	8. Не кормление по часам, не стирка и глажение пелёнок, не суета с прогулками и купанием - не это должно быть главным. С самого начала надо учиться наблюдать, приглядываться и стараться понять ребёнка.

**«Острое блюдо»**

1. Можно ли избаловать любовью?
2. Можно ли употреблять фразу: «Ты плохой мальчик, плохая девочка»?
3. Следует ли просить у ребёнка прощение, если Вы не правы?
4. Каким должен быть ответ на просьбу ребёнка, которую Вы в данный момент не можете выполнить?
5. Можно ли упоминать о проступке ребёнка несколько раз?

**Анкета «Зачем ребёнку нужна мама?»**

1. Какова по – Вашему, основная роль матери в воспитании ребёнка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Считаете ли Вы, что у Вас есть взаимопонимание с ребёнком? Почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Какие, на Ваш взгляд, самые главные заботы матери в семье? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Есть ли у Вас общие с ребёнком занятия и увлечения? Какие?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Слушается ли Вас ребёнок? Да, нет? Каковы причины?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Участвует ли ребёнок вместе с Вами в домашних делах?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. С какими трудностями в воспитании ребёнка Вы встретились?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Какие чувства Вы вызываете у ребёнка: любовь, тревогу, страх, жалость и т.д.?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Как Вы считаете, хватает ли ребёнку Вашей любви, внимания?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Какие вопросы Вы хотите задать и кому: врачу, психологу, заведующей, воспитателям?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Ваши предложения по организации и проведению дальнейших консультаций.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Спасибо за сотрудничество!**