Консультация для родителей

***Особенности адаптации детей 2–3 лет в детском саду***

Родители, отдавая ребенка в детский сад, беспокоятся за его судьбу. Вне всякого сомнения, родительские переживания во многом определяются личным опытом. Тем не менее, в посещении дошкольного учреждения существуют плюсы, определенные не с точки зрения конкретных пап и мам, а с точки зрения наук – педагогики, медицины, психологии, социологии. Искусство общения с другими членами сообщества во многом определяет всю человеческую жизнь. Особенно общению со сверстниками, несомненно, стоит учиться с детства - никакая семья, никакая няня, никакие не работающие бабушки не в состоянии заменить детский сад.

И так, вы решились и начинаете готовиться к поступлению в дошкольное учреждение. Адаптация ребенка во многом зависит от подготовки малыша и самих родителей к посещению ДОУ.

**Адаптация** – это приспособление организма к новым условиям, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, ещё неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, тревожными и даже агрессивными. Это связано с тем, что не удовлетворяется одна из базовых потребностей – потребность в защищенности и безопасности, и эти состояния – защитная реакция организма. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. При поступлении в детский сад привычные условия жизни ребенка *(режим, характер питания, приемы воспитания, характер общения)* меняются и порой кардинально. Ребенка окружают незнакомые люди, приемы воспитания, обстановка. Ко всему малышу надо приспособиться, а это происходит не всегда легко и быстро.

**Признаки трудностей адаптации**

1. Нарушение настроения. Слезливость, капризность, подавленное состояние, у некоторых детей возбудимость, гневность, агрессивные проявления и т. п.

2. Нарушение сна. Плохо спят ночью: вскрикивают, плачут, ищут маму. Утром не разбудить в детский сад**.** Некоторые дети перевозбуждаются, их не уложить на тихий час, они рано засыпают вечером. Недостаток сна приводит к стрессовому состоянию.

3. Нарушение аппетита. Дети плохо едят дома и в детском саду, потому что им предлагают не привычную пищу. Это может привести к кратковременным желудочно - кишечным расстройствам, к пищевой аллергии.

4. Нарушение иммунитета. Вследствие стресса у малыша страдает иммунная система. Они начинают часто болеть ОРВИ, легко заражаются друг от друга.

5. Нарушение поведения. Дети как бы возвращаются на ранние ступени развития. Игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы, бояться чужих людей.

Родители совместно с воспитателями должны приложить все усилия к тому, чтобы помочь малышу приспособиться к новым условиям с минимальными потерями в физическом и психическом здоровье. Прежде, чем готовить ребенка в детский сад, подготовиться надо самим родителям: познакомиться с жизнью детей в детском саду, режимом, требованиям к самообслуживанию, желательно познакомиться с воспитателями. Рассказать об особенностях ребенка, привычках, интересах и т. д.

**Рекомендации психологов для облегчения адаптации ребенка в детском саду:**

**1.** Необходимо приблизить условия в семье к условиям в детском саду*(режим дня, питание, навыки самообслуживания)*.

**2.** Рассказывайте ребенку, как здорово ходить в детский сад, об интересных играх, забавах происходящих в саду, об интересных знакомствах с новыми детишками; объясните, что вы обязательно заберете малыша вечером, когда придете с работы.

**3.** Подробно расскажите о режиме в детском саду, что и в какой последовательности ребенок будет делать; часто и спокойно повторяйте режимные моменты и их выполнение самим малышом дома, тогда ребенка не будет пугать неизвестность, и он будет спокойнее и увереннее в себе.

**4.** Формируйте позитивный настрой; внушайте ребенку, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим.

**5.** Честно рассказывайте о возможных трудностях, и обговорите к кому он может обратиться за помощью, объясните, что в группе много деток и ему возможно придется подождать немного, но ему обязательно помогут.

**6.** Важно научить ребенка общаться со сверстниками *(поделиться игрушкой, поблагодарить)*, научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться по имени, просить, а не отнимать игрушку.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении малыша являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе исчезнут; полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца.

**Советы родителям**

* Планируйте свою жизнь с учетом интересов ребенка и подчеркивайте, что он вам, как и прежде, дорог и любим.
* Не угрожайте детским садом, как наказанием и в присутствии ребенка избегайте критичных высказываний в адрес детского сада и его сотрудников.
* В этот трудный период проявляйте больше внимания малышу, спрашивайте о занятиях в садике, с кем и в какие игры он играл, внимательно выслушайте его рассказы, играйте вместе с ребенком дома, и скоро вы будете гордиться тем, что ваш малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.