

## Консультация для родителей «Адаптации ребенка 3-4 лет к детскому саду»

**Детский сад** - новый период в жизни **ребенка**. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на **детский сад** плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, капризничают и плачут перед входом в группу.

**Адаптационные** процессы охватывают три стороны: **ребенка**, его **родителей** и **педагогов**.

От того, насколько каждый готов пережить адаптацию, зависит конечный результат - спокойный **ребенок**, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение.

### **Ребенок**

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В жизни все меняется кардинальным образом. В привычный, сформировавшийся жизненный уклад **ребенка** в буквальном смысле этого слова вносятся следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- длительный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;
- резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;
- особенности нового пространственно-предметного окружения.

**Адаптация ребенка** к УДО сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

**Адаптирующегося ребенка** отличает:

- преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- утрата навыков самообслуживания;
- нарушение сна;
- снижение аппетита;
- изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;
- снижение иммунитета и многочисленные заболевания.

### **Родители**

**Родители отдают своего ребенка** в **детский сад** по разным причинам. Но даже если это решение не связано с серьезными жизненными потребностями семьи, оно поселяет чувство тревоги практически в каждом близком **ребенку человеке**. Именно тревоги, а не безграничной радости и успокоенности. И чем ближе день, когда малыш переступит порог **детского сада**, тем все чаще дают о себе знать следующие проявления:

- в памяти всплывают эпизоды личного опыта посещения **детского сада**;
- обостряется внимание к привычкам и навыкам **ребенка**, причем не только к культурно-гигиеническим, но и к поведенческим;
- в общении с **ребенком** и друг с другом появляются слова «*детский сад*» и «*воспитательница*».

И вот малыш в **детском саду**. Начинается непростой период **адаптации** к новым условиям жизни.

**Адаптирующегося родителя** отличает:

- повышенная тревожность;
- обостренное чувство жалости к **ребенку и к себе**;
- преобладание интереса ко всему, что связано с обеспечением жизнедеятельности **ребенка**;
- повышенное внимание к педагогам.

Выделяют три степени **адаптации**:

- легкую (*15-30 дней*);
- среднюю (*30-60 дней*);
- тяжелую (*от 2 до 6 месяцев*).

По статистике, большинство детей, поступивших в УДО, переживают среднюю или тяжелую **адаптацию**.

Концом периода **адаптации** принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции.

Это означает, что:

- при утреннем расставании **ребенок** не плачет и с желанием идет в группу;
- **ребенок** все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;
- малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
- **ребенок** вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в саду;
- восстановилась речь и нормальная двигательная активность дома, а затем и в **детском саду**;
- нормализуется сон как в **детском саду**, так и дома;
- восстанавливается аппетит.

И последнее, дольше привыкают дети, у которых сохранились вредные привычки: сосать соску, ходить с подгузниками, пить из бутылки. Если избавиться от вредных привычек до начала посещения **детского сада**, то **адаптация ребенка** пройдет более гладко.

Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у **ребенка**:

- Тревога, связанная со сменой обстановки.

• Режим. **Ребенку** бывает сложно принять нормы и правила жизни группы.

• Психологическая неготовность **ребенка к детскому саду**.

• Отсутствие навыков самообслуживания.

• Избыток впечатлений. В УДО малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать.

• Неумение занять себя игрушкой.

• Наличие у **ребенка** своеобразных привычек.

К моменту поступления в **детский сад ребенок** должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из чашки;

- пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании, умывании.

**Ребенок** должен уметь сам есть, одеваться, раздеваться.

**Ребенок** должен уметь самостоятельно играть, убирать за собой игрушки, самостоятельно ходить в туалет (или проситься), выражать свои мысли чувства и желания вербально.

Самым главным навыком является, конечно, умение взаимодействовать в коллективе. **Ребенок должен уметь** ждать, уступать, делиться игрушками, выполнять требования воспитателя.