Консультация для родителей

«Адаптация детей раннего возраста к детскому саду»

В жизни ребенка наступает самый сложный период за все его пребывание в детском саду – период адаптации.

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического  развития, потере веса, иногда к заболеванию.

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

При легкой адаптации отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям все нормализуется. Ребенок как правило не заболевает в период адаптации.

При адаптации средней тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длится 7-10 дней и завершается без каких-либо осложнений.

Самой нежелательной является тяжелая адаптация, когда эмоциональное состояние ребенка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Тяжелая адаптация отрицательно влияет как на состояние здоровья, так и на развитие детей.

**Адаптация ребенка проходит на двух уровнях:**

-на физическом уровне ребенку надо привыкнуть: к новому режиму, заданному ритму жизни, новым нагрузкам (необходимо сидеть, слушать, выполнять просьбы, необходимости самоограничения, невозможности уединения, новой пище, новым помещениям и т. д.

- на психологическом уровне малышу необходимо привыкнуть: к отсутствию значимого взрослого (мамы, папы и т. д., необходимости самостоятельно справляться со своими проблемами, к большому количеству новых людей и необходимости взаимодействия с ними, необходимости отстаивать свое личное пространство.

Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.

Советы родителям на период адаптации детей к ДОУ:

Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения детского сада;

В выходные дни не меняйте режим дня ребенка;

Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период (лучше сделать это заранее);

Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье;

Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами;

Будьте терпимее к его капризам;

Выполняйте советы и рекомендации воспитателя;

Не наказывайте, « не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя;

Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.

<https://berezina-sch13-schel.edumsko.ru/articles/post/3285759>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2022/02/24/konsultatsiya-dlya-roditeley-adaptatsiya-detey-rannego-vozrasta-k>

<https://dou15zeya.ru/?page_id=11216>