Адаптация ясельной группы

Сегодня мы с вами поговорим об **адаптации ваших малышей**.

Возраст с 1 до 2,5 лет характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поэтому **адаптация** к дошкольному учреждению проходит крайне болезненно. И для того, чтобы как можно меньше травмировать ребенка, нужна совместная работа родителей с воспитателем

Что такое **адаптация**? **Адаптация** – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в данном случае – это привыкание малыша к детскому саду.

Для многих детей приход в детский сад – это первый сильный стресс в их жизни. С приходом ребёнка в дошкольное учреждение его жизнь существенным образом меняется: строгий режим дня, отсутствие родителей или других близких взрослых, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, другой стиль общения. Поступление малыша в детский сад- это первый шаг в самостоятельную жизнь, который не всем детям даётся легко. Наша с вами задача сделать так, чтобы период **адаптации** прошёл для ребёнка безболезненно. 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, обидчивыми и ранимыми становятся)*.

• Появляется агрессия, начинают кусаться.

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

• повышение температуры тела

• изменения характера стула

• нарушение некоторых приобретённых навыков *(ребёнок перестаёт проситься на горшок, его речь затормаживается и др.)*

**Адаптация** зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. То есть каждый ребенок привыкает по-своему.

По тому, как дети приспосабливаются к садику, их можно разделить на три основные **группы**.

Легкая **адаптация длится до 20 дней**. При этом ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт, спокойно засыпает. Может быть вероятность заболевания не более одного раза сроком не более 10 дней, без осложнений

Средняя степень **адаптации - в эту группу** опадают дети без нервных расстройств - они в детском саду "всего лишь" начинают часто болеть. Замедляется активность, заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений.

Тяжелая степень **адаптации - дети**, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются и простудные заболевания. характеризуется значительной длительностью *(от 2 до 6 месяцев)* и тяжестью всех проявлений.

Чтобы привыкание ребенка к детскому саду проходило как можно быстрее и легче, Вам необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

Рекомендации родителям.

Вот несколько советов:

- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, которым ему легче расстаться.

- Обязательно скажите, что вы придёте и обозначьте когда.

- Не обманывайте ребёнка, пообещали забрать пораньше, выполните своё обещание.

- Не растягивайте прощание. Когда уходите и оставляете ребенка в саду, то делайте это быстро и легко. Не показывайте ваших переживаний, потому что дети очень четко чувствуют эмоции родителей.

- Ни в коем случае нельзя пугать детским садом (*«Вот будешь баловаться, отведу в садик, и будешь там один жить!»*)

- Не меняйте режим детского сада на время выходных.

Перестаньте волноваться, всё будет хорошо. Поддерживайте малыша, проявляйте свою любовь, говорите ласковые слова. Полная **адаптация** происходит в течение 2-3 месяцев, и вовремя этого периода надо как можно больше уделять внимания ребенку.

Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома, читайте, играйте, смотрите вместе мультики, делайте домашнюю работу. Подчеркивайте, каким большим и умелым стал ваш малыш, как пошел в детский сад, каким он стал сильным, смелым и умным, как многому он учится каждый день в детском саду. Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны. И, скорее всего, стресса, связанного с поступлением в детский сад, удастся избежать. Удачи Вам!

**РЕКОМЕНДАЦИИ:**

1. **Чем могут помочь родители?**

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

·     **В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.

·    **В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно  сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется "отсыпаться", значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

·     **Не перегружайте малыша  в период адаптации.** У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.

·      **Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.** Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

·     **Будьте терпимее к капризам**. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

·     **Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку**. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

·     **Призовите на помощь сказку или игру**. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. "Проиграйте" эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернется.

1. **Чего нельзя делать ни в коем случае**:

 ·       **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держать слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно  придете за ним.

·        Стоит **избегать разговоров о слёзах** малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

·        **Нельзя пугать детским садом** ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

·        **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке**. Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

·       **Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.