**СП ДС «Сказка»**

**ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ Лидер» г.о. Кинель**

**Консультация для родителей**

**на тему: «Адаптация ребенка в ДОУ»**

**подготовил:**

**педагог-психолог Золотухина Д.Г.**

2023 г.

* Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад или новая группа является новым, еще не изведанным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация – это широченный спектр индивидуальных реакций каждого ребенка, характер которых зависит от его психофизиологических особенностей.
* Адаптация проходит легко тогда, когда к 20 дню пребывания в детском саду у ребенка нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов с детьми и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 1 раза за 20 дней, не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений.
* Средняя степень адаптации: поведенческие реакции восстанавливаются к 30 дню пребывания в ДОУ. Нервно – психическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений, или незначительно снижен.
* Тяжелая степень адаптации характеризуется значительной длительностью (от 2-х до 6-и месяцев) и тяжестью всех проявлений.
* Одно из самых главных условий успешной адаптации – готовность родителей к тому, что ребенок пойдет в детский сад.
* Если ребенок плачет, это нормально, он имеет право расстраиваться, когда его мама, папа уходят. В раннем дошкольном возрасте дети не способны рационализировать, контролировать свои эмоции. Оказавшись в детском саду и увидев, что близкие собираются уходить, дети просто искренне грустят. Ребенок должен понимать и видеть, что мама и папа не только уходят, но и всегда обязательно возвращаются.
* Поверьте, ребенка больше всего страшит не то, что его привели в детский сад и даже не то, что мама вот-вот уйдет, а он останется, самое страшное то, что мама и папа не вернутся. Важно! Давать детям уверенность, что вы обязательно вернетесь. Для того, чтобы правильно сформировать такую уверенность, будьте сами спокойны и уверены. Легче всего процесс адаптации в ДОУ проходит у тех детей, которые считывают уверенность родителей в том, что все идет по плану, что это необходимо, что все будет хорошо.
* А для того, чтобы ребенку было проще вас отпускать, придумывайте свои традиции расставания. Главное, чтобы эти традиции были постоянными. Важно, чтобы ребенок знал, что если мама начинает, к примеру, посылать ему воздушный поцелуй, обнимать его, похлопывая по спине и т.д. значит, что сейчас она уйдет. Это будет подготавливать сознание ребенка к неизбежному расставанию.
* Самая главная мысль, которую вы должны оставить ребенку «Я тебя люблю. Я к тебе вернусь». Не нужно вести длинных диалогов и уговаривать. Скажите всего две фразы: «Я тебя люблю» и «Я к тебе вернусь».
* Всегда прощайтесь. Самая типичная и грубая родительская ошибка – уходить тайком, ребенок так хорошо играет, пойду и я потихоньку. Так делать нельзя. Тем самым вы еще больше укрепляете тревогу и страх потери мамы и папы. Если ребенок поплачет и проживет эмоции расставания, это не то, что мама исчезла, а ребенок в испуге ходит и ищет ее, это очень травмирует.
* Увеличивайте время пребывания в детском саду ребенка постепенно. Таким образом, опыт расставания у ребенка формируется по чуть-чуть.
* Возвращаться важно правильно. Ребенку нужны вы и ваша любовь, а не игрушки и угощения. Очень распространенная ошибка родителей возвращаться к ребенку с подарками, таким образом, снимая со свих плеч груз вины за расставание. В итоге, увидев маму, ребенок не говорит: «мамочка моя любимая пришла», а задает вопрос «а что ты мне принесла, что купила?». В самих подарках ничего плохого нет, это прекрасно, радовать своего ребенка. Но! Ребенок соскучился, он вас любит и ждет. Поэтому, сначала вручите ему вашу любовь, уделите ему время безотрывно, встретившись, наиграйтесь, наговоритесь, обнимайтесь, а уже потом вручайте свой подарок. Не подменяйте эмоции вещами. Не подменяйте любовь и тоску по близкому человеку подарками.
* Постарайтесь спланировать свое время так, чтобы в первую неделю посещения детского сада ребенок не оставался там более 1 – 2 часов. В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконтрольный климат. Поиграйте с ребенком домашними игрушками с детский сад, где одна из игрушек в детский сад идти не хочет, а другой игрушке очень нравится в детском саду. Обсудите с ребенком, что чувствует та и другая игрушка, что они говорят и делают. Помогите с ребенком той игрушке, что грустит найти интересное в детском саду, ориентируйте игру с ребенком на положительный результат.
* Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении ДОУ в период адаптации – более недели дома не только помешает малышу адаптироваться, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
* Задачи, которые следует решить родителям для успешной адаптации ребенка в ДОУ: сформировать схожий с ДОУ режим дня, формировать навыки самообслуживания и самостоятельности. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться, одеваться не будет чувствовать себя беспомощным и зависимым.
* Еще одна задача – создание положительного образа воспитателя. До 2 – 3 лет ребенок не испытывает потребности в общении со сверстниками. В этом возрасте для ребенка очень важен взрослый, доброжелательно к нему настроенный, готовый к сотрудничеству. Сверстники такое общение дать не могут, так как сами нуждаются в нем же. Таким образом, чем выше доверие, чем больше симпатия у ребенка к воспитателю, тем легче ребенок останется в ДОУ.
* Показатели окончания адаптационного период ребенка:

- Бодрое, спокойное, веселое настроение ребенка;

- Уравновешенное и адекватное отношение к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе;

- Умение общаться со сверстниками;

- Желание есть самостоятельно;

- Спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени;

- Спокойный ночной сон без просыпаний до утра.

