**Как помочь ребёнку адаптироваться в детском саду: рекомендации родителям**

*сетевая консультация*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Структурные компоненты консультирования** | | **Содержание** | |
| **1.** | **Ключевые слова, отображающие контент (содержание) консультации** | | Адаптация, адаптационный период | |
| **2.** | **Краткая аннотация контента  консультации.** | | Сетевая консультация раскрывает особенности адаптационного периода, условия его успешного протекания, рекомендации родителям в области снижения тревожности ребенка в процессе адаптации к детскому саду | |
| **3.** | **Запрос на консультирование** | | Родители детей, поступающих в дошкольное учреждение, проявляют напряжение и с тревогой обращаются к воспитателям и психологу с вопросом: как можно помочь ребенку более спокойно пережить адаптационный период? | |
| 4.**Консультационный текст**.  Посещение детского сада - **новый период в жизни не только ребенка, но и всей семьи**. Для малыша это, прежде всего, **первый опыт** коллективного **общения**. Далеко не все ребята легко принимают новое социальное окружение и, главным образом, процесс расставания с мамой.  Привыкание, приспособление к новым условиям (психологи называют этот процесс термином адаптация) во многом зависит от настроя и готовности родителей к изменениям в жизни ребенка и всей семьи.  В привычной жизни ребенка появляются одновременно несколько изменений:  - четкий режим дня (более раннее пробуждение, обязательный дневной сон, прием пищи по времени, прогулка);  - длительное отсутствие рядом близких значимых взрослых (родителей, бабушки/дедушки);  - постоянный контакт со сверстниками (большое количество детей на ограниченной территории);  - подчинение новым правилам и инструкциям незнакомых взрослых (воспитателей, музыкального руководителя, помощника воспитателя);  - снижение внимания к себе (как единственной персоне);  - новое пространственно-предметное окружение (кровать, стул, горшок, полотенце, кабинка и т.п.).  **Адаптация** ребенка к условиям детского сада, как правило, сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.  В период адаптации **ребенок может проявлять**:   * преобладание отрицательных эмоций, в том числе тревожности, страха; * нежелание вступать в контакт со сверстниками, взрослыми; * частичное или полное отсутствие навыков самообслуживания; * нарушение сна; * снижение аппетита; * регрессия речи; * изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности; * снижение иммунитета и подверженность многочисленным заболеваниям (последствия стрессовой ситуации).   Родителям необходимо понимать состояние ребенка, проявлять терпение и постоянно поддерживать психологически комфортную атмосферу в семье.  Завершением периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции. Это означает, что:  - при утреннем расставании с родителями ребенок не плачет и спокойно идет в группу;  - малыш все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует правилам и режимным моментам;  - ребенок ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые занятия и игрушки;  - ребенок проявляет навыки самообслуживания, у него появляются новые достижения, которым он научился;  - восстановилась речевая и двигательная (характерная для конкретного ребенка)  активность дома и в детском саду;  - нормализовался сон (в детском саду и дома);  - восстановился аппетит.  Как протекает адаптационный период? У каждого ребенка он протекает индивидуально: дни привыкают быстро – за 2 - 4 недели, другие дети дольше – 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года.  На то, каким будет процесс адаптации влияют следующие факторы:  - возраст ребенка на момент поступления в детский сад;  - состояние здоровья;  - уровень развития навыков самообслуживания и самостоятельности;  - умение общаться со взрослыми и сверстниками;  - сформированность предметной и игровой деятельности;  - соответствие домашнего режима и режима детского сада.  Период адаптации существенно удлиняется и отягощается, если ребенок до поступления в детский сад:  - не приучен к горшку;  - продолжает сосать пустышку или находится на грудном вскармливании;  - не умеет самостоятельно пользоваться ложкой, пить из кружки;  - никогда не расставался с близкими взрослыми даже на несколько часов;  - не умеет самостоятельно одеваться, умываться.  Родителям следует понимать, что, пребывая длительное время в большом коллективе, испытывая избыток впечатлений, малыш может переутомляться и вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать.  **Чего родителям 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 детский сад. Следует понимать, что он имеет право на такую реакцию. Важно каждый раз напоминать, что вы его обязательно заберете. * 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, других детях и детском саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что детский сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога будет только усиливаться. * Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку. * При сильной привязанности к маме, лучше всего, чтобы утром отводил ребенка папа или любой другой взрослый, а забирала из детского сада – именно мама, как «награда».   **Способы уменьшить стресс ребенка в период адаптации:**  **-** Необходимо дома для ребенка создать режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.  - Время пребывания в группе нужно увеличивать постепенно, начиная с 2-4 часов, без дневного сна. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день, но не забирать последним.  - Каждый день важно спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОУ.  - Удачный вариант для знакомства ребенка с детским садиком, когда родители до поступления в ДОУ устраивают прогулки на территории участка.  - Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера договориться, какие игрушки он возьмет с собой и покажет детям, вместе решить, какую одежду он наденет утром.  - В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, чередовать все виды деятельности.  *Только позитивный настрой родителей на пребывание ребенка в детском саду, терпеливое отношение к его капризам и напряженному состоянию смогут создать психологически комфортную обстановку в семье и обеспечат для малыша условия защищенности.* | | | | |
| 5. | | Список литературы и других источников, которые использовались консультантом для подготовки текста консультации. | | 1. 7 навыков, которые должен освоить ребёнок перед детским садом – <https://razvitie-krohi.ru/eto-polezno-znat/7-navyikov-kotoryie-dolzhen-osvoit-rebyonok-pered-detskim-sadom.html> 2. Как разбудить ребенка утром в детский сад без слез, мучений и капризов – <https://razvitie-krohi.ru/eto-polezno-znat/kak-razbudit-rebenka-utrom-v-detskiy-sad-bez-slez-mucheniy-i-kaprizov.html> 3. 5 причин, из-за которых родители чаще всего ругают порядки в детских садах – https://razvitie-krohi.ru/eto-polezno-znat/5-prichin-iz-za-kotoryih-roditeli-chashhe-vsego-rugayut-poryadki-v-detskih-sadah.html 4. Я Ваша Кроха Источник: https://razvitie-krohi.ru/detskiy-sad/chto-dolzhen-umet-rebenok-pered-detskim-sadom-4-poleznyih-navyika.html 5. https://o-krohe.ru/komarovskij/detskij-sad/ |
| 6. | | Фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, должность и место работы консультанта. | | *Колпакова Наталья Владимировна, педагог-психолог высшей категории, доцент КАУ ДПО АИРО им. А.М. Топорова* |