**Консультация для родителей на тему**

**«Адаптация ребёнка в детском саду»**

Составила: педагог-психолог Пашаева Фатима Камиловна

Родитель, отдавая ребенка в детский сад, конечно, думает о том, как будет проходить адаптация, сможет ли он подружиться с детьми, привыкнуть к воспитателям и к новой среде, как он будет реагировать на то, что мамы рядом нет. Все эти вопросы пугают родителя и заставляют его переживать за своего малыша.

Что же такое адаптация? Адаптация – это приспособление человека к новым условиям среды. В нашем случае это приспособление ребенка к условиям садика.

Важно понимать, что все дети разные, соответственно, они по-разному реагируют на изменения условий среды. Кто-то способен к быстрой адаптации, кому-то потребуется большое количество времени. В этом случае следует проявить терпение.

Почти всегда мы замечаем следующее поведение ребенка, как только привели его в детский сад:

1. У ребенка меняется эмоциональное состояние (он плачет, злится, кричит)
2. Нарушается аппетит (ребенок ест меньше, че обычно или ничего не ест)
3. Утрачиваются приобретенные навыки (ребенок может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться)
4. Ребенок может заболеть (это связано со стрессом из-за новых условий среды и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами)

Не стоит пугаться этих изменений, т.к. они являются естественными для детей в процессе адаптации. Следует отнестись к этим изменениям с пониманием.

Для ребенка детский сад – это что-то новое, неизвестное. Здесь новые люди, другие игрушки, не мамина еда, не своя кроватка и т.д. Поэтому для ребенка процесс адаптации требует больших затрат психической и физической энергии.

Чтобы адаптация ребенка прошла успешно важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми (Ватунина, Печора). Также важно, чтобы ребенок умел положительно относиться к требованиям взрослого (идти спать, кушать, убирать за собой игрушки). На характер адаптации указывает степень сформированности умений и навыков самообслуживания (умение самостоятельно кушать, одеваться, раздеваться, проситься в туалет), что обеспечивает ребенку самостоятельность и в какой-то степени независимость от взрослого. Высокая способность к адаптации не является врожденной, а формируется постепенно.

Адаптация ребенка в детском саду рассматривается в биологическом и психологическом аспектах, поэтому можно считать адаптацию как процесс двусторонний: с одной стороны, это биологическое приспособление, связанное с изменением времени, особенностей всех форм физиологических отправлений организма (сна, питания и т. д.); с другой стороны, это адаптация к новым социальным условиям, поскольку идет ломка привычных форм жизни ребенка, происходит перестройка его отношений с людьми.

Каким детям адаптироваться легче?

1. Дети, которых родители готовили к посещению садика заранее (за несколько месяцев).

Как это можно сделать? Придумывать\читать сказочные истории о садике, играть в садик с игрушками, гулять возле садика, рассказывать об этом месте ребенку и о том, что он тоже скоро придет сюда

1. Дети, которых научили самостоятельности. Детям, которых родители научили одеваться, раздеваться, кушать, убирать игрушки самостоятельно, проще будет в садике, т.к. ему не придется тратить силы на то, чтобы научиться этому там.
2. Детям, чей режим близок к режиму садика. Заранее готовить ребенка к режиму дня, как в садике. Тогда ребенку будет проще привыкнуть к режиму садика, когда он уже будут его посещать.

Что делать родителям в период адаптации?

1. Готовьте ребенка к посещению садика заранее
2. Важно научить ребенка общаться как с детьми, так и со взрослыми. Посещать детские площадки, расширять круг общения
3. Стараться, чтобы дома атмосфера была спокойной и бесконфликтной
4. Важно научить ребенка самостоятельности
5. Придумать «приветственно-прощальные знаки»
6. Не отзываться о детском садике негативно в присутствии ребенка
7. Первое время как можно раньше забирайте ребенка домой
8. Если что-то беспокоит в психике или в поведении ребенка – обращаться к специалисту
9. Поддержка, любовь, забота
10. Быть терпеливее.

Список используемой литературы:

1. Галиахметова А. Ф. Адаптация детей к ДОО: методические рекомендации для родителей
2. Петрова О. А. Адаптация детей к условиям дошкольного учреждения: группа кратковременного пребывания как пространство адаптации : учебное пособие для вузов / О. А. Петрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование).
3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/08/20/konsultatsiya-dlya-roditeley-adaptatsiya-rebenka-k>