

**Консультация для родителей «Адаптация детей 2-3 лет в детском саду»**  
**«Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду»**  
**Подготовила Мешеркина Ю.В. воспитатель.**

**Уважаемые родители!**

Мы очень рады всех вас видеть! Вы сейчас вступаете в важный период вашей жизни и жизни вашего ребёнка – он идёт в **детский сад**. И для того чтобы **адаптация** его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать по больше об особенностях этого сложного периода.

Дети привыкают к детскому саду по-разному: кто-то с первых дней ходит в детсад с радостью, но, это скорее исключение из правил, а кто-то не может успокоиться целый день и родителей вечером встречает ревами. Чаще всего у 2-3-х летних малышей расставание с мамой сопровождается слезами, а потом они отвлекаются на игрушки и успокаиваются. И это нормально.

**Зачем ходить в детский сад?** Первый ответ на этот вопрос достаточно прост: «Для того, чтобы знать, как устроен мир и отношения людей в нем». Детский сад - это первый для ребенка выход в мир, выход за рамки семейной системы. Ребенок впервые должен самостоятельно попытаться построить отношения с другими детьми и взрослыми, которые воспринимают его совсем не так снисходительно, как мама. Противники детсадовского воспитания могут утверждать, что ребенок

**Как облегчить период привыкания к детскому саду**

Принимая во внимание вопросы, которые были заданы в период подготовки к консультации «Адаптация детей 2-3 лет в детском саду», был сделан вывод, что, оставляя ребенка в детском саду, родители беспокоятся, как он проведет день без них. Это нормальная реакция, ведь кроха остается с чужими людьми. К тому же, нежелание малыша заходить в группу, слезы, просьбы забрать его немедленно домой любую маму заставят волноваться. Поэтому хотим поделиться важными рекомендациями, как облегчить ребенку период адаптации.

- Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок. Отдавая сына или дочку воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребенка, раздела и все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни.
- Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка 2-3 лет в детском саду на целый день не рекомендуется. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.
- Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОУ.
- Придумайте «ритуал прощания» с ребенком. Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером), целуете в щеку, обнимаете, машете рукой и уходите.

- Дайте ребенку «оберег» — вещь, которая будет напоминать ему о доме, например, фотографию, мамин шарфик, мягкую игрушку. Можно дать «ключ от дома», без которого, пока не заберете малыша из садика, домой не попадете.
- Создайте мотивацию для посещения детского сада: нужно посмотреть, как кормят рыбок или соскучилась любимая игрушка и т.д.
- Никогда не обсуждайте то, что не устраивает вас в детском саду при ребенке.
- Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детсад. в этом возрасте еще не готов оставаться вне семьи.

### **Степени адаптации:**

**Лёгкая.** Поведение ребёнка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребёнка преобладает спокойное устойчивое эмоциональное состояние. Он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами.

**Средняя.** Сон и аппетит восстанавливаются через 30-40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. При поддержке взрослого, может проявлять познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

**Тяжёлая.** Приводит к длительным и тяжёлым заболеваниям. У ребёнка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); негативное эмоциональное состояние (плач, крик); либо отсутствует активность при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость). В особо тяжёлых случаях появляются невротические реакции, «вредные привычки» (сосание пальцев, грызение ногтей, выдёргивание ресниц или волос и др.), заикания, появление страхов.

### **Кому адаптироваться легче?**

· **Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события.** Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли "в садик" с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту "тетю" несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).

· **Детям, физически здоровым,** т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший "старт".

· **Детям, имеющим навыки самостоятельности.** Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

· **Детям, чей режим близок к режиму сада.** За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Уточните заранее расписание дня в саду. Для того чтобы легко встать утром, лечь нужно не позже 20:30.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не разговаривали об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам. И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы (или другие родственники) работают в саду.

### **Причины, почему ребенок не может привыкнуть к детскому саду**

Чтобы мамам было легче расставаться со своими дочками и сыночками по утрам, рассмотрим причины, по которым дети плачут. Устраните их — слезы исчезнут.

- **Ребенок не подготовлен к посещению детского сада:**
  - не сформированы культурно-гигиенические навыки;
  - он не умеет самостоятельно играть с игрушками;
  - режим в семье не совпадает с режимом ДОУ.
- **Ограниченное общение со сверстниками.** Труднее всего адаптируются дети, круг общения которых был сведен к минимуму «мама-бабушка-папа». У таких малышей большое количество детей вызывает страх, желание спрятаться куда-нибудь, чтобы побыть одному.
- **Индивидуальные причины.** Некоторые малыши в первый день посещения дошкольного учреждения ведут себя тихо и спокойно, а на 2-3 день начинают плакать, другие — наоборот, в первые дни устраивают истерики, а потом их поведение нормализуется.
- **Условия жизни в семье.** Если ребенка возили к родственникам, посещали с ним знакомых, брали с собой в путешествия, то он гораздо быстрее привыкнет к новой обстановке детского сада.

### **Ошибки родителей, затрудняющие адаптацию ребенка**

Чего нельзя делать маме с папой в период адаптации ребенка 2-3 лет к садикам:

- **Нельзя пугать ребенка.** Часто родители пугают своих детей детсадом: «Вот не будешь слушаться меня — пойдешь завтра в садик». Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные эмоции?
- **Нельзя наказывать за слезы при расставании.** Никогда не сердитесь на ребенка за то, что он не хочет идти в детсад и плачет. Это вполне нормальная реакция для детей 2-3 лет. Лучше поцелуйте, обнимите его и еще разок уверьте, что вы его очень любите и обязательно заберете из детсада.
- **Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить.** Например, если мама сказала, что заберет сразу после обеда, то она должна так и поступить. Из-за невыполненного обещания у детей часто случаются истерики. Как же тут не плакать, если мама обещала и не пришла, может она собирается оставить в садике на ночь. Таким образом можно навсегда потерять доверие ребенка. Лучше говорить конкретно, что забрать сможете только вечером и не давать «пустых» обещаний.

Во время подготовки консультации для родителей вы имели возможность задать анонимно интересующий вопрос, опустив его в «Ящик доверия». Сейчас пришло время ответов на эти вопросы. (Воспитатель зачитывает вопрос и дает на него ответ).

## **Игры, помогающие быстрее адаптироваться к детскому саду**

Игра — важный вид деятельности для ребенка. Психологи утверждают, что с помощью простых игр можно значительно облегчить период адаптации к детскому саду. Поиграйте со своими детишками в такие игры:

«Детский сад»

Во время игры в детский сад может быть много сюжетных линий:

- «Дети собираются на прогулку».
- «Дети обедают».
- «Дети приходят в детский сад».
- «Дети готовятся к дневному сну».
- «Дети на прогулке».

Роль воспитателя может взять на себя мама или ребенок, а детишками пусть будут игрушки. С помощью игры малыш сможет постичь правила поведения в детском саду, привыкнет к мысли, что там хорошо.

## **Как укрепить защитные силы ребенка?**

Лучший способ избежать многочисленных простуд в период адаптации к детскому саду — закаливание. Приступать к закаливающим процедурам лучше всего летом. Сделать это проще всего: пусть малыш больше времени проводит на свежем воздухе, купается в природных водоемах, бегает босиком. Важно, не забросить это «полезное дело», когда лето закончится. Пусть ребенок ходит дома босиком, моет посуду, играет с водой. Собираясь на прогулку, одевайте его по погоде. Замечательно, если вы организуете регулярные посещения бассейна.

## ***Психологи советуют родителям в период адаптации ребенка к детскому саду:***

1. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
2. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
3. Создавать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
4. Щадить его ослабленную нервную систему.
5. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. Сократить просмотр телевизионных передач.
6. Как можно раньше сообщать врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
7. Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
8. Создавать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
9. Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
10. При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обращаться к детскому врачу или психологу.

В заключение хочется сказать всем родителям: ваша любовь поможет ребенку пережить это непростое время. Дайте почувствовать малышу, что он для вас самое дорогое существо на свете, и ни на минуту не позволяйте ему усомниться в этом.

## **К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:**

- самостоятельно садиться на горшок, унитаз.
- самостоятельно пить из чашки ;

- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании.

Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружелюбно-разъяснительный, а не повелительный.

Важно также постоянно поощрять ребенка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

#### Список необходимых вещей:

- Сменное белье – трусы, майки, колготки (4-5 шт.)
- Юбки, шорты – 2-3 шт.
- Футболки, рубашки, водолазки – 2-3 шт.
- Носки- 2-3 шт.
- Сандалии с зафиксированным задником на липучках
- Фартук непромокаемый для кормления
- Носовые платочки тканевые и бумажные
- Мешок из непромокаемой ткани для мокрых вещей, который родители обязаны забирать в конце дня для стирки
- Расческа в футляре

Пожалуйста, позаботьтесь о том, чтобы одежда ваших детей была удобной, чистой, колготки легко надевались, все застежки и молнии были исправны. Одежда должна быть промаркирована.

#### ***В качестве заключения!!!***

Некоторые родители считают, что ребенка лучше сразу же оставить на полдня или целый день, чтобы он быстрее привыкал к детям и воспитателю. Это является большой ошибкой. Посещение садика нужно начинать постепенно. Есть разные схемы посещения, которых рекомендуют придерживаться психологи. Общая идея такая: сначала приходите и гулять на той же детской площадке, на которой гуляет группа, затем приводить ребенка в группу на 30 минут — 1 час во время свободной игровой деятельности и затем забирать. Постепенно ребенок привыкает и к детям, и к воспитателю, и к окружающей обстановке. Затем его можно оставить одного на 1-2 часа, затем с утра и до обеда, затем с обедом, затем забрать уже после прогулки. Через некоторое время оставить на обед и забрать, затем – оставить на дневной сон и забрать. Затем уже оставлять на целый день. ***Нет четких рекомендаций, сколько времени должна длиться каждая стадия. Нужно смотреть по самочувствию ребенка и прислушиваться к рекомендациям и опыту воспитателей, ведь именно они находятся непосредственно с вашим ребёнком и лучше чувствуют когда нужно двигаться дальше.***

В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что ребёнок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца.

**Удачной адаптации к садикун!**

## Анкета для родителей

Уважаемые родители! Просим ответить на вопросы данной анкеты. Ваши ответы помогут организовать успешную работу с малышами, поступившими в детский сад, что-то изменить, на что-то посмотреть другими глазами.

### 1. Как прошла адаптация ребенка к детскому саду?

- а) ребенок адаптировался полностью;
- б) ребенок утром не хочет идти в детский сад;
- в) ребенок иногда не хочет идти в детский сад;
- г) ребенок вечером изъявляет желание еще поиграть в детском саду.

### 2. Как протекала адаптация Вашего ребенка к детскому саду? Малыш шел в детский сад:

- а) с плачем;
- б) с уговорами;
- в) без эмоций;
- г) с удовольствием.

### 3. Каким было поведение Вашего ребенка после первых дней посещения детского сада:

- а) обычным;
- б) отказывался от еды;
- в) плохо засыпал;
- г) был сильно угнетен;
- д) полон впечатлений;
- е) свой вариант ответа \_\_\_\_\_

### 4. Что Вас особенно беспокоит в поведении ребенка в настоящее время?

- а) к вечеру устает;
- б) кризис 3-х лет;
- в) повышенная возбудимость;
- г) нежелание идти в детский сад;
- д) стал вредничать, капризничать;
- е) нет проблем;
- ж) свой вариант ответа \_\_\_\_\_

### 5. Замечаете ли Вы положительные изменения в эмоциональном состоянии и поведении ребенка? Какие?

- а) стал общаться с ребятами;
- б) спокойнее реагирует на незнакомых людей;
- в) стал играть в игрушки;
- г) пока не заметили;
- д) больше говорит;
- е) стал спокойнее и самостоятельнее;
- ж) свой вариант ответа \_\_\_\_\_

### 6. Проводите ли Вы беседы с ребенком о проведенном дне в детском саду?

- а) всегда интересуюсь;
- б) интересуюсь и планирую с ребенком следующий день;
- в) инициатором беседы является сам ребенок (делится своими впечатлениями);
- г) не вижу в этом смысла.

**7. Удастся ли Вам дома соблюдать режим дня, приближенный к режиму дня в детском саду?**

- а) соблюдаем;
- б) стараемся, хотя это сложно;
- в) дома у нас свой режим.

**8. Что на Ваш взгляд способствует благополучной адаптации ребенка к ДОУ?**

- а) доброе отношение воспитателя к ребенку;
- б) большое количество игрушек в группе;
- в) хорошее здоровье ребенка;
- г) соблюдение режима дня в детском саду и дома;
- д) единый подход к вопросам адаптации со стороны родителей и воспитателей.
- е) свой вариант ответа \_\_\_\_\_

**Благодарим за ответы!**