УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ

«МАРФИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«МБОУ МАРФИНСКАЯ СОШ» ДО «ЖИРАФИК»

Консультация для родителей об особенностях адаптационного периода у детей младшего возраста

**«На пороге детского сада»**

**Подготовила:**

Педагог-психолог Гергокова И.В

С. Марфино 2023г

**Адаптация к детскому саду**
Страшное слово — адаптация.
Адаптационный период - серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

Особенности поведения малыша в адаптационный период зачастую пугают взрослых, тем самым вызывая у родителей негативные чувства (тревожность, злость, досада, неуверенность в себе и т. д.) на проявления малыша. Очень важно взрослым понять, что изменение в поведении ребёнка это нормальная реакция на новую обстановку. Для малыша детский сад предстаёт как неизвестное пространство, с пугающими новыми отношениями и окружением. Кроха нуждается во времени, что бы привыкнуть.

Наиболее распространенные особенности поведения ребёнка в адаптационный период:

- Изменение привычных проявлений поведения ребёнка;

- Сильно выраженные негативные эмоции: хныканье, плач за компанию или постоянный приступообразный плач;

- Ребёнок не общается, не играет с другими детьми, - снижение социальной активности (даже общительные дети, становятся беспокойными и замкнутыми). Дети 2-3 лет играют рядом, но не вместе, поэтому если ваш ребёнок не играет с другими детьми не переживайте, это нормально;

- Ребёнок в группе не интересуется игрушками, не решается взять их, - снижение познавательной активности. В этом нет ничего страшного, малышу нужно время, чтобы сориентироваться;

- Иногда может наблюдаться регресс, т. е. возвращение к более ранним формам и способам поведения, - утрата навыков самообслуживания, обеднение словарного запаса;

- В адаптационный период многие дети переносят простуды и хронические ОРЗ. Причина данной реакции является стресс, снижающий иммунитет и сопротивляемость детского организма к инфекциям.

Рекомендации родителям:

1. Перед посещением детского сада необходимо познакомится с педагогическим коллективом (заведующая, воспитатели) узнать основные требования и режимные моменты.

2. Адаптировать малыша к саду получится легче, если его режим приближен к садовскому режиму, для этого лучше заранее уточнить его у воспитателя.

3. До посещения детского сада обратите внимание на навыки самостоятельности крохи: частичное одевание, самостоятельное принятие пищи, пользование туалетом. Ребёнку не придётся обучаться этому в спешке.

4. Прежде чем привести ребёнка в детский сад, рассказывайте ему о нем в позитивном ключе, поиграйте в детский сад, расскажите о режимных моментах. Ни в коем случае не пугайте ребёнка детским садом. Можно придумать, сказку о детском садике, или показать мультфильм.

5. В первый месяц посещения детского сада планируйте своё время так, чтобы вы могли не оставлять ребёнка в группе до вечера. В первое время посещение должно быть ограничено 2-3 часами, позже можно оставить ребёнка до обеда (согласовав это с воспитателем).

6. Ребёнку очень важно чувствовать уверенность родителей, очень часто взрослые проявляют тревожность утром. Родители не уходят из раздевалки, пытаясь самостоятельно успокоить ребёнка, или по долгу, караулят в коридоре. Этого делать не рекомендуется. Дети видят не уверенность взрослого, в результате чего сами начинают тревожиться, плакать. Запомните, чем дольше вы расстаётесь с утра с ребёнком, тем дольше он не сможет успокоиться в группе.

7. Важно сказать крохе, когда его заберут: после обеда, после сна и т. д. Ребёнку легче знать, что мама за ним придёт после какого-то режимного момента, чем каждую секунду ждать её.

8. Не сердитесь и не наказывайте малыша за плач дома, или при расставании, лучше скажите ему, что любите его, и что обязательно заберёте его домой.

Уважаемые родители, детство самое счастливое и важное время в жизни каждого человека. Так давайте же сделаем так, чтобы у каждого ребёнка оно было не забываемым.

**Помогите своему ребенку!**

* Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях, на новогодних праздниках, ходите на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.
* Заранее познакомьтесь с режимом детского сада и максимально приблизьте к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приѐма пищи, характер воспитания и пр.).
* Заранее прививайте ребенку необходимые бытовые навыки, чтобы у него не было обидных проблем, связанных с неумением что-то делать самостоятельно. Задачу самообслуживания стоит облегчить простой стрижкой, удобной одеждой без декоративных элементов типа маленьких пуговиц и застѐжек на спине. Обувь лучше выбирать на липучках. Постарайтесь в период адаптации не надевать ребенку новую одежду, а лучше ту, к которой уже привык, ему будет спокойнее. Одежда – это еще не все. Перед детским садом малышу стоит научиться ещѐ многому: пользоваться унитазом, в том числе смывать воду; обращаться с ложкой и вилкой; вытирать ротик салфеткой после еды и даже сморкаться в носовой платочек.
* Для скорейшей адаптации к его режиму, он должен с первого дня знать, что выбора у него нет – посещение садика неизбежно. Тогда все свои усилия он будет направлять на поиск положительных моментов происходящего. Либерализм лишь осложнит ситуацию. Если по часу сидеть в раздевалке, слушая душераздирающие вопли своего чада или чередовать несколько дней пребывания в саду с неделей дома или прибегнуть к приѐму сокращения времени нахождения ребенка в группе до 1,5-2 часов в день, положение станет более тяжелым для Вас, малыша и персонала детского сада. Ребенок может почувствовать, что и его родитель не готов к тому, чтобы оставить его в саду, что окончательное решение ещѐ не принято. Это будет создавать у него ложные надежды, которые только усугубят ситуацию.
* Познакомьтесь с воспитателями группы; расскажите об индивидуальных особенностях Вашего ребенка, что ему нравится, а что нет; каковы его умения и навыки; в какой помощи он нуждается; определите, какие методы поощрения приемлемы для Вашего ребенка.
* Подробнее расскажите о детском садике, о том, чем он там будет заниматься. Обязательно скажите, что он уже большой, и вы гордитесь им, ведь он может теперь ходить в садик как Вы – на работу. Не забывайте оказывать малышу эмоциональную поддержку и показать значимость его нового социального статуса.
* В первый день посещения группы познакомьтесь с группой вместе с ребенком. Дайте понять ребенку, что данная окружающая его среда не враждебна.
* Дайте ребенку в садик его любимую игрушку или фотографию семьи, или любую другую вещь, напоминающую ему о доме.
* Если ребенок не хочет идти в ясли или детский садик, объясните ему, почему это необходимо. Постарайтесь внушить, что Вы отдаѐте его в садик не для того, чтобы избавиться от него, не потому, что он Вам надоел, Вы устали или у Вас есть более важные дела, а чтобы помочь ему интересней и насыщенней провести время. Постарайтесь положительно настроить малыша (как много детей, как много игрушек, дети весело играют, воспитательница – хорошая тѐтя и пр.). Ни в коем случае нельзя силой тащить ребенка в садик, кричать на него и пугать тем, что вы его не заберете домой, если он не перестанет плакать. Постарайтесь, чтобы пребывание в детском садике не стало для него психологической травмой, а напротив – оказалось радостным событием.
* Играйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет им самим. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и решайте проблемы вашего ребенка через неѐ, ориентируя игру на положительные результаты.  Ежедневно расспрашивайте о жизни детского сада. Провожайте ребенка в группу и встречайте его с улыбкой. Удивляйтесь, хвалите ребенка. Ваша беседа должна быть эмоционально ярко окрашена. Сохраняйте радостный, приподнятый тон, показывая малышу, как нравятся Вам дети в детском саду и то, чем они там занимаются. Малышу очень важно знать, что значимые для него взрослые принимают его всерьѐз, относятся с уважением к его проблемам, внимательно с интересом его слушают, а то, что он говорит, оказывается действительно важным.

***Итак, чтобы малыш быстрее адаптировался, нужны усилия и терпение. Проявив их, в будущем Вы будете вознаграждены за это здоровьем и благополучием своего ребенка.***

***Памятка для родителей***

1) при посещении детского сада, детально расскажите ребенку, как он днем будет ходить в детский сад, а вечером вы вместе с ним будете заниматься дома интересными делами;

2) если вы идете куда-нибудь, то всегда рассказывайте ребенку, что будет, когда вы вернетесь, чтобы у него была уверенность в том, что он вам нужен;

3)обучайте ребенка дома всех необходимых навыков самообслуживания и взаимодействия;

4) подумайте: хотите ли вы приводить своего ребенка в детский сад? Если да, то делайте это уверено;

5) давайте ребенку его любимую игрушку и говорите при этом: «Если ты захочешь, чтобы я о тебе подумала, то возьми и прижми ее к себе. И я сразу же о тебе подумаю». Иллюзия управления родителями очень важная для ребенка. Она снижает реакцию стресса на новую ситуацию;

6) чаще говорите ребенку о своих чувствах и проявляйте их;

7) всегда находите время выслушать, что беспокоит вашего ребенка, какие у него трудности, чего достиг;

8) создайте спокойный, беспокойный климат для ребенка в семье и сохраняйте режим дня. Берегите нервную систему ребенка;

9) посещать детский сад ребенок должен только здоровым;

10) самое главное – чувствуйте себя компетентными родителями, которые верят, что с любой ситуацией можно справится, если ее решать, а не откладывать!

***Помните:*** утро вашего ребенка (его настроение и настроение родителей, его ожидания и ваша заинтересованность детскими интересами) будет определять весь последующий день ребенка в детском саду!

***Памятка для родителей***

**«Адаптация ребенка к дошкольному учреждению»**

Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций.

* Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
* Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
* Будьте терпеливы.
* Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
* Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
* Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
* Если вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
* Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые, понятные объяснения.
* Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?». На вопрос: «Почему ты это делаешь?» он ответит, когда подрастет.
* Каждый день читайте малышу.
* Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.
* Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте…
* Поощряйте любопытство.
* Не скупитесь на похвалу.

***Радуйтесь вашему малышу!***