|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Федеральный проект**  **«Поддержка семей, имеющих детей»**  **в рамках национального проекта**  **«Образование»** |  |

**Консультационный центр «Солнышко»**

**Как смягчить протекание адаптации ребенка в детском саду**

* ***Адаптация и отрицательные эмоции.***

|  |  |
| --- | --- |
|  | **У многих молодых родителей срабатывает стереотип, что как только ребёнку исполнилось три года, его пора отдавать в садик *для тренировки* *общения*, а родителям вновь нужно возвращаться на работу. Но частенько родители сталкиваются с тем, что через неделю ребёнок начинает капризничать и устраивать истерики, не желая по утрам отправляться в садик. Он обещает маме хорошо себя вести и во всём** |

**слушаться, лишь бы его оставили дома. Воспитатели жалуются на ребёнка, рассказывая, что он ни с кем не играет, не бегает, не веселится, не проявляет интереса к игрушкам, а целый день сидит и грустит. Каждый раз бросается к двери, когда кто-то приходит, ожидая своих родителей. Зачастую ребёнок начинать терять уже приобретённые ранее навыки самостоятельности, чаще страдает недержанием мочи, начинает хуже говорить, не ест и плохо спит.**

***Именно так проявляется период адаптации к детскому саду.***

* ***Состояние ребёнка в период адаптационного стресса.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Первое* – *это отрицательные эмоции*, которые присутствуют у всех привыкающих к детскому саду детей, даже если период адаптации проходит быстро и гладко. Степень проявления может быть разной.**   * **Едва заметное испорченное настроение и настоящая депрессия,**   **когда малыш воспринимает нахождение в детском саду как заточение.** | **http://v.img.com.ua/b/orig/4/22/88fd2e468856d8e3287e2adc40886224.jpg** |

* **Подавленность ребёнка проявляется в том, что он может часами сидеть с отсутствующим видом,**

**не желая есть или играть. Всё внимание ребёнка в это время сосредоточено на ожидании родителей, на приходящих людях, дверях. Обманутые ожидания могут вызвать плач и истерику.**

* **Частенько дети, находящиеся во власти отрицательных эмоций, плачем поддерживают всех**

**расстроенных расставанием с родителями новичков. Известен также *феномен плача «за компанию».* Самым стойким и длительным проявлением депрессии является хныканье.**

|  |  |
| --- | --- |
| **https://www.ochkov.net/wiki/storage/app/media/1./massazh-pri-kosoglazii/f2.jpg** | ***Второе – это страх.* Нет ни одного ребёнка, который бы ни разу не испытывал его во время привыкания к детскому саду. Страх вызывает новая обстановка, воспитатели, другие дети и самое основное – предположение малыша, что родители не придут вечером, бросив его в детском саду навсегда.** |

***Адаптация – это очень сложный и тяжёлый для детского организма и детской психики процесс.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Третья частая реакция при адаптации – это злость, гнев.* Ребёнок может вести себя агрессивно, протестуя против наступивших в его жизни изменений, и бросаться на каждого, кто подойдёт к нему. При этом поводом для злости может стать любой пустяк. Чем легче проходит процесс адаптации, тем быстрее и чаще** | **https://mamafm.ru/images/g_f4beef143210a1602a5180ca87331c83_2_1400x1100.jpg** |

**ребёнком начинают овладевать положительные эмоции. Радость и смех - особенно хорошие признаки того, что конец привыкания не за горами.**

|  |  |
| --- | --- |
| **https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1931664/pub_5d700dc1a3f6e400ad6bff20_5d700e26028d6800acd3c472/scale_1200** | ***Четвертое – социальные контакты.* Чем более общителен от природы ребёнок, тем более быстрой будет его адаптация. Общительность может полностью исчезнуть в первые дни посещения детского сада. Через какое-то время она постепенно вернётся, но сначала ребёнок сам начнёт проявлять инициативу в общении с другими взрослыми. Обычно это обращения к** |

**воспитателям с просьбой отвести домой. Как вариант ребёнок может просить хотя бы предоставить ему отдельную комнату без других детей, с которыми он ещё не хочет дружить и общаться. Переломный момент наступит, когда ребёнок установит контакты со сверстниками из группы. Дружба поможет привыканию быстрее завершиться. Также в период адаптации к детскому саду у ребёнка может поменяться мимика и взгляды, манера движений.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Пятое - это любопытство и жажда знаний.* Под воздействием стресса познавательная деятельность угасает вместе с положительными эмоциями. В возрасте трёх лет ребёнок активно познаёт мир через игру. Поэтому,**  **оказавшись в детском саду, малыш перестаёт тянуться к игрушкам и играм с ровесниками. Возвращение познавательной активности означает** | **https://img3.board.com.ua/a/2008698465/wm/2-animatoryi-dlya-detej-na-prazdnik.5cc815d4.png** |

**постепенное «выздоровление» от стресса.**

|  |  |
| --- | --- |
| **https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1542444/pub_5d39418a8da1ce00ae7c2a7c_5d3941ecbc228f00ad56bb16/scale_1200** | ***Шестое – это социальные навыки.* Психика малыша испытывает такое давление, что в первые дни после начала посещения дошкольного учреждения он может разучиться о себе заботиться. Из-за этого ребёнок может стать объектов насмешек со стороны других детей и вызвать недовольство воспитателей. Ребёнок может временно разучиться самостоятельно есть,** |

**умываться, мыть руки, одеваться и раздеваться, пользоваться салфеткой и носовым платком, может забывать говорить «спасибо» и «пожалуйста». Когда стресс от адаптации исчезнет, малыш вспомнит все забытые навыки.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Седьмое – речь.* От стресса и эмоциональных перегрузок ребёнок может забыть многие слова. В его речи начинают превалировать глаголы, существительных и прилагательных становится гораздо меньше. Малыш начинает говорить односложными предложениями, кратко, конспективно. При более лёгкой** | https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/96506/pub_5b8fb3c6763f6d00ae3ed7ac_5b8fb45f81634000acd9553d/scale_1200 |

**адаптации речь практически не меняется, но тяжёлое привыкание отказывает влияние на процесс говорения. И даже при лёгкой адаптации ребёнок не может в это время запоминать достаточное для его возраста количество новых слов.**

|  |  |
| --- | --- |
| https://melkie.net/wp-content/uploads/2018/02/dvigatelnaya-i-igrovaya-aktivnost.jpg | ***Восьмое – двигательная активность.* От стресса малыш становится или слишком медлительным, или слишком быстрым. Необходимо быть внимательным и не спутать активность, обусловленную врождённым темпераментом, и нездоровую активность – следствие стресса.** |

***Что ещё нужно знать…***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Девятое – сон.* В первое время ребёнок совершенно не может уснуть днём. Часто он сидит на кровати и плачет. Потом, постепенно малыш начинает забываться беспокойным сном с частыми пробуждениями. Спокойный нормальный сон приходит только после закончившейся адаптации.** | https://xn--72-6kcat7cm.xn--p1ai/sites/default/files/images/content/basic-page/13-fotogalereya/img5578.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| Рассказы по картинкам | ***Десятое – аппетит.* Под воздействием стресса ребёнок может почти полностью отказываться от еды в детском саду. Изредка возможна обратная ситуация: резкое усиление аппетита и обжорство. Чем больше ребёнок привык и освоился, тем больше его аппетит возвращается к обычной норме. Не пугайтесь, если в процессе адаптации ребёнок похудеет. Освоившись, он** |

**вернёт себе потерянный вес и будет в дальнейшем набирать его в процессе роста и развития.**

***Рекомендации родителям:***

***Чем можно помочь ребёнку, чтобы облегчить привыкание?***

* ***Необходимо с самого раннего возраста тренировать у малыша адаптационный механизм,***

***готовить его к тому, что однажды ему придётся менять поведенческую модель.***

* ***Не поленитесь заранее узнать расписание режима дня в детском саду, чтобы загодя обеспечить***

***ребёнку такой же.***

* ***Создавайте у ребёнка положительные ожидания от ещё незнакомого ему детского сада.***
* ***Дома не забывайте приучать ребёнка к самостоятельности и самообслуживанию. Перед***

***посещением детского сада не нервничайте сами, так как Ваша тревога легко передастся малышу.***

* ***Постоянно твердите ребёнку, что Вы его любите и дорожите им, как и раньше, что ничего не***

***изменилось. При этом следите, чтобы в семье была благополучная психологическая обстановка.***

* ***Выспрашивайте ребёнка, как прошёл его день в саду. При этом задавайте простые вопросы (Что***

***было на обед? Во что вы играли? Чему вас учила воспитательница?).***

* ***Следите, чтобы по выходным дням режим дома оставался таким же, как в садике.***
* ***Не балуйте ребёнка, не кутайте его слишком сильно в детский сад, не наказывайте его за капризы,***

***пока он испытывает стресс.***

* ***Будьте особенно внимательны и терпеливы с ребёнком в период его адаптации к детскому саду,***

***щадите его испытывающую гнёт стресса нервную систему.***

**Детей своих рабски, порой, любя, мы их превращаем в своих мучителей.**

**Когда же родители любят себя, то дети молятся на родителей.**