



Консультация для родителей

Адаптация детей раннего возраста



**Материал подготовила: педагог-психолог
Платова Ирина Валерьевна.**

При поступлении в ДООУ все дети проходят через адаптационный период. Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением.

Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребёнка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвётся сердце», когда она видит, как переживает её малыш

Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются утром при расставании. Вот несколько советов.

- И дома и в саду говорите с малышом уверенно. Спокойно.
- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, которым ему легче расстаться.
- Обязательно скажите, что вы придёте и обозначьте когда.
- У вас должен быть свой ритуал прощания, после чего вы уходите уверенно.

Адаптация – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях:

- 1) **физиологическом** – ребёнок начинает часто болеть;
- 2) **психологическом** – ребёнок может капризничать, плохо есть и спать, он может быть агрессивным или подавленным, много плакать;
- 3) **социальном** – ребёнок «теряется» в окружающем мире, становится менее самостоятельным.

Уже с первых дней жизни у ребёнка в семье формируются привычки, привязанности, определённое поведение. К 2 - 3 годам стереотип становится довольно устойчивым. Конечно же, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни. С какими реальными проблемами, возможно, придётся столкнуться вам и малышу и как сделать процесс адаптации более мягким.

Для всех семей острый период адаптации индивидуален. Он может иметь разную длительность:

- 1) **лёгкая** – около месяца требуется ребёнку, чтобы приспособиться к новым условиям;
- 2) **средняя** – ребёнок приспосабливается за два месяца;
- 3) **тяжёлая** – ребёнок приспосабливается за три месяца;
- 4) **очень тяжёлая** – около полугода и более.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:

- возраст
- состояние здоровья
- умение играть
- умение общаться со взрослыми и сверстниками
- одинаковый режим в датском саду и дома.

Причины тяжёлой адаптации к условиям ДОУ:

- неумение себя обслужить,
- отсутствие опыта общения со взрослыми и сверстниками,
- неумение занять себя игрушками,
- различный режим ДОУ и семьи.

Вопрос к родителям: Кому адаптироваться легче?

- Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее. За несколько месяцев до этого события (это заключается в том, что родители читали сказочные истории про детский сад, гуляли возле сада...)
- Детям, физически здоровым, не имеющим хронических заболеваний (в этот период все силы ребёнка напряжены, и можно направить на привыкание к саду, не тратя время на борьбу с болезнью)
- Детям, имеющим навыки самостоятельности (не надо тратить силы ребёнка ещё и на обучения всему необходимому)
- Детям, чей режим близок к режиму сада (это режим дня, сон, питание)
- Детям, чей рацион питания приближен к саду.

Адаптационная система ребёнка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Парадоксально, но факт - хорошо, что кроха плачет. Поверьте, у него настоящее горе. Плач - помощник нервной системы, он не даёт ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребёнка.

Главное помните, что это ваш малыш. Больше проводите с ним времени.

Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого мягкого маминого гнездышка!

Скорее всего, ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей в это период – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.

После преодоления трудностей поведение ребёнка нормализуется, он вернёт себе утерянные в острый период достижения и начнёт демонстрировать новые знания и умения.

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей.