*Консультация для родителей*

**«Адаптация ребенка в условиях ДОУ»**

Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям.

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций (динамического стереотипа) крохи, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни. Адаптация к дошкольному учреждению – сложный период, как для детей, так и для взрослых: родителей, педагогов.

Для того чтобы ребенок мог быстро и безболезненно адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, необходимо готовить его к поступлению в детский сад. Детям трудно привыкать к новому учреждению, незнакомым
сверстникам, требованиям со стороны взрослых, режимным моментам.
Родители испытывает тревогу за своего ребенка, и также привыкают к требованиям детского сада.

На процесс адаптации ребенка влияют достигнутый уровень психического и физического развития, состояние здоровья, степень закаленности, сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками, личностные особенности самого ребенка, а также уровень тревожности и личностные особенности родителей.

**Факторы, определяющие характер адаптации.**

        ***Какие факторы влияют на успешность привыкания ребенка к детскому саду?***

Первая группа факторов связана с физическим состоянием ребенка. Здоровый, физически развитый малыш обладает лучшими возможностями адаптации, лучше справляется с трудностями. Нервно и соматически ослабленные, быстро утомляющиеся, имеющие плохой аппетит и сон дети испытывают, как правило, гораздо большие трудности.

Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводят к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние и как следствие – заболевание.

Таким образом, родителям необходимо укреплять здоровье ребенка: проводить закаливающие процедуры, чаще совершать прогулки, соблюдать режим дошкольного учреждения в семье (готовить те же блюда, указанные в меню, проводить с ребенком занятия: лепить из пластилина, рисовать, собирать конструктор, читать и обсуждать содержание прочитанной сказки), формировать культурно – гигиенические навыки – учить самостоятельно, раздеваться, одеваться, кушать.

Следующим фактором, влияющим на характер  адаптации  ребенка к новым условиям, является привязанность ребенка к матери.

Привязанность к матери – необходимое условие нормального психического развития ребенка. Она способствует формированию таких важных качеств личности, как доверие к миру, положительное самоощущение, инициативность, любознательность, развитию социальных чувств.

Случается и так, что сильная привязанность ребенка к матери, к родным, обусловливается тревожностью близких, которые ни на шаг не отпускают от себя малыша, постоянно опасаются несчастного случая, заражая своими страхами ребенка.

Не менее важным фактором, влияющим на характер  адаптации, является степень сформированности у ребенка общения с окружающими и действий с предметами.

Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к детскому саду. Легче всего  адаптация  протекает у детей, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками и решать предметные задачи: собрать пирамидку, матрешку, элементы конструктора.

Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым, так как он владеет необходимыми для этого средствами. Характерной особенностью детей, которые с большим трудом привыкают к детскому саду, является низкий уровень предметной деятельности, в том числе игровой. Такие малыши быстро пресыщаются игрой, не могут сами найти себе занятия, постоянно требуют внимания взрослого, капризничают, если у них что-то не получается.

Большое влияние на течение  адаптации  оказывает и отношение ребенка к ровесникам. Дети, которые с трудом привыкают к детскому саду, часто сторонятся сверстников, плачут при их приближении, иногда ведут себя агрессивно по отношению к ним. Неумение общаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов со взрослыми еще больше отягощает сложность адаптационного периода.

Также, необходимым условием успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей, то есть непосредственное сотрудничество.

Родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

Таким образом, состояние здоровья, умение общаться со взрослыми и сверстниками, сформированность предметной и игровой деятельности ребенка – вот основные критерии, по которым можно судить о степени его готовности к поступлению в детский сад и благополучного привыкания к ним.

 Практика показывает, что основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОУ являются:

-отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения,

-неумение занять себя игрушкой,

-отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков,

-отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

 Длительность адаптации зависит от индивидуальных особенностей каждого ребенка, от правильного подхода взрослых к привыканию детей. Если ребенок активен, коммуникабелен, любознателен, его адаптация проходит сравнительно легко и быстро.

 Другой малыш медлителен, шум и громкие разговоры раздражают его, он не умеет сам есть, раздеваться. Такому ребенку необходим более длительный срок адаптации.

Адаптационный период считается законченным, если:

1. Ребенок ест с аппетитом;
2. Быстро засыпает, вовремя просыпается;
3. Эмоционально общается с окружающими.
4. Играет.

 Педагог - психолог: Коваленко Т.Ю.