**Консультация для родителей:**

**«В детский сад с радостью».**

воспитатель: Демидась Л.В.

педагог-психолог: Никитина О.А

Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще не известным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Т.е. как вы уже поняли, каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отменить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

Дети испытывают страхи перед некоторыми людьми и новыми ситуациями общения. Эти страхи – одна из причин затрудненной адаптации ребенка. Нередко боязнь новых людей и ситуаций приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, но чаще болеет, так как стресс истощает защитные силы организма.

Мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в это период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней. Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течении 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту. По наблюдениям психологов средний срок адаптации 2-3 недели. Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты.

Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, поэтому не могут быть принятыми в группе. Что тут можно порекомендовать?

Если ребенок страдает нервным нарушением, то отдавать его в детский сад нужно не раннее 3-х лет – девочку, 3,5 лет – мальчика.

Если ребенок – единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и: вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения время пребывания нужно постепенно увеличивать.

Дома следует больше играть с ним в подвижные эмоциональные игры, поскольку в детском саду ребенок чувствует себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то он может стать причиной нервоза.

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Они легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Общеизвестно, степень адаптации ребенка к детскому саду определяется его психическое и физическое развитие.

Адаптационный период считается законченным, если ребёнок охотно или спокойно идёт в садик, с аппетитом ест, быстро засыпает, просыпается вовремя в бодром настроении, играет один или со сверстниками. Следует отметить, что дети, особенно в раннем возрасте, очень чувствительны, во всём подражают взрослым. Поэтому очень важно родителям стараться не нервничать, не показывать свою тревогу, не обсуждать в присутствии малыша проблемы, связанные с детским садом и волнующие Вас.

Теперь несколько практических рекомендаций, которые, надеемся, помогут Вам и Вашему малышу благоприятно пройти процесс адаптации, первую ступеньку в его социализации в детском коллективе.

Желаем успеха!

\*Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские площадки, праздники, дни рождения, приучайте к играм со сверстниками.

\*Желательно до посещения детского сада обучить ребёнка элементарным навыкам самообслуживания: самостоятельно есть, пить, пользоваться горшком и т.п.

\*Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно. Заранее приведите его в группу, чтобы он познакомился с воспитателями, погулял вместе с детьми. В первое время оставляйте ребёнка в детском саду лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки, до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал, приходя за ним после обеда, тихого часа, полдника. Если не возникает осложнений, через 1 – 2 недели можно перейти на обычный режим. Однако не стоит затягивать процесс адаптации, иначе ребёнок привыкнет к своему особому положению.

\*Никогда не пугайте ребёнка детским садом или воспитательницей. Очень важно создать позитивный образ детского сада у ребёнка. Вместе с тем, отправляя малыша в садик, не сулите ему райской жизни, будьте честны с ним, однако делайте акцент на всём, что может способствовать положительному настроению.

\*Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребёнку всё, что может понадобиться ему в группе (запасная одежда, сменная обувь, спортивная форма и др.)

\*Дайте ребёнку с собой в садик его любимую игрушку, вызывающую у него тёплые чувства и ассоциирующуюся с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» ежедневно вместе с ним и знакомится там с другими. \*Расспрашивайте, что происходило с игрушкой в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно.

**Общаясь с воспитателями.**

\*Спрашивайте о состоянии и самочувствии Вашего ребёнка, о том, как он ведёт себя среди сверстников. Не забудьте предупредить педагога о том, есть ли у ребёнка какие-то привычки, непереносимость отдельных продуктов, аллергия. Проявляйте доброжелательный интерес к его учебным занятиям и успехам.

\*Одна из самых распространённых проблем – утренний плач ребёнка при расставании с родителями. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, как бы там ни было, а ходить в садик ему придётся. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твёрдо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов. Что так надо. Что вы его любите и обязательно придёте за ним в определённый час.

\*Сократите «сцену прощания». Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребёнок успокаивается. Создайте «ритуал прощания»: договоритесь заранее с ребёнком, например о том, что Вы помашете ему в окошко и пошлёте воздушный поцелуй, так ему будет проще отпустить вас. И конечно, не забудьте похвалить его в те дни. Когда ваше расставание будет проходить спокойно.

\*Если ребёнку тяжело расставаться именно с вами, а, например, с папой или бабушкой, легче, пусть по возможности они приводят малыша в детский сад.

\*По дороге домой старайтесь поговорить с ребёнком. Узнайте, что было хорошего за день. А что не очень удалось, чем занимались дети, с кем ребёнок играл, что узнал нового. Отдав ребёнка в детский сад, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они могут стать более тёплыми, если вам есть что рассказать друг другу.

\*Не делайте больших перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

\*Способствует более благоприятному прохождению адаптации спокойный и бесконфликтный климат в семье. На этот период важно уменьшить нагрузку на нервную систему ребёнка: на время прекратить походы в гости, места массового пребывания людей, сократить просмотр телевизора.

:В этот сложный период эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Говорите малышу: "Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».

\*Вне детского сада старайтесь посвящать все свое время малышу - гуляйте, играйте с ним, чтобы он не почувствовал, что его "бросили".

\*Не наказывайте за капризы, не реагируйте грубо на изменения в его поведении.

\*Укрепляете иммунитет ребенка путем закаливания, оздоровления, приема витаминов.

\*Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители. Поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу. Необходимое условие успешного протекания этого периода – отказ от чувства вины. Если у вас есть малейшие колебания, ребёнок их «ловит», и ему будет ещё труднее расставаться с вами. Когда Вы уходите из детского сада под плач ребёнка, не считайте себя чудовищем.

\*Имейте в виду, что проблемы адаптации ребёнка в саду могут возобновиться после праздников, каникул, а также при серьёзном изменении внешних обстоятельств. В этом случае необходимо проявлять гибкость, в особо сложных ситуациях можно вновь сократить время пребывания ребёнка в детском саду или по договорённости с воспитателем в течение какого-то времени устраивать перерыв в середине недели.

\*Помните в этот период как никогда важны ваше внимание к ребёнку, терпение, последовательность и понимание!

*Источник:* Психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации детей раннего возраста к дошкольному учреждению : методическое пособие. – /сост. Н. В. Бескоровайная, О. Ю. Червинская. – Севастополь: Рибэст, 2009. – 32 с.