# *Рекомендации для родителей*

# *«Адаптация ребёнка в детском саду»*

*Детский сад — новый период в жизни ребенка. Для малыша 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. Одни 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. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.*

*При поступлении в детский сад все дети переживают адаптационный стресс. Адаптивные возможности ребенка ограничены, поэтому резкий переход в новую социальную среду, пребывание в стрессовом состоянии длительное время может привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Поэтому необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в детском саду.*

*Что же провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка?*

*В огромной степени - отрыв от матери. Поступление в детский сад - это переломный момент не только для ребенка, но и для родителей. Многие родители часто опасаются, что их ребёнок будет страдать, что ему не смогут уделять столько внимания, как дома.*

*Знакомство ребенка с миром, где он остается один на один со сверстниками, не может немедленно прибегнуть к защите (а порой просто совету, ласке мамы, папы, бабушки), для многих малышей бывает непростым. И далеко не все дети готовы к этому событию. Возникает вопрос, а стоит ли вообще отдавать малыша в садик? Да и так ли хорошо детям в детском саду?*

*Каждому ребенку рано или поздно приходится «социализироваться», т. е. становится способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап. В детском саду маленький человечек, попадая в коллектив своих ровесников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь он приобретает опыт общения, понимания других людей, привычку не теряться. Этот опыт пригодится и позднее, в школе.*

*Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.*

*У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается.*

*Специалисты выделяют* ***легкую****адаптацию, при которой отрицательное эмоциональное состояние ребенка длится недолго. И в течение 2-3 недель по мере привыкания к новым условиям все нормализуется.*

*При адаптации****средней*** *тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. На этом этапе необходимо воздержаться от скоропалительных выводов и эмоционально поддерживать малыша: не обсуждать в его присутствии негативные, на ваш взгляд, моменты, не выказывать тревогу.*

*Самой нежелательной является* ***тяжелая****адаптация, когда эмоциональное состояние нормализуется очень медленно (иногда несколько месяцев). В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения (старается спрятаться, уйти куда-нибудь, сидит в приемной и зовет маму и т. п.). У некоторых этот процесс протекает так тяжело. Прислушайтесь к советам воспитателей, в любом случае последнее слово должно оставаться за специалистом-психологом.*

***От чего же зависят характер и длительность****адаптационного периода?*

***От возраста ребенка.*** *Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 года до 2,5-3 лет.*

***От состояния здоровья и уровня развития ребенка****. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.*

***От индивидуальных особенностей****. Даже дети одного и того же возраста и пола по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду.*

***От уровня тренированности****адаптационных механизмов. Необходимо заранее создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т. п.) легче привыкают к дошкольному учреждению.*

***От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми****. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (идти спать, принимать пищу, убирать за собой игрушки и т. п.).*

***Как****родители****могут помочь своему ребенку в период****адаптации к ДОУ****?***

*Рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Подробно описать режим детского сада, чем ребенок там будет заниматься. Ваш рассказ поможет ему почувствовать себя увереннее и спокойнее, когда он пойдет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.*

*Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.*

*Маме идти в группу с ребенком не стоит. Он не должен знать, что мама может находиться с ним в этом месте. Иначе в следующий раз он будет плакать, и требовать остаться. А это лишний повод для стресса. Малышу кажется, что мама уходит и больше никогда не вернется. Ему на многократном примере нужно объяснить, что мама обязательно вернется. Очень хорошей версией для детей было то, что они пошли в магазин за печеньем или соком.*

*В первые дни не следует оставлять малыша больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По истечению 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка, учитывая желание малыша), можно оставить его на целый день в ДОУ.*

*Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.*

*Если ребенок плачет, стоит взять его на руки, успокоить — вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых недавно было намного больше.*

*Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике.*

*В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.*

*По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми: обращать его внимание на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительно отношение к ним.*

*Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.*

*Помочь ребенку разобраться в игрушках, использовать показ действий с ними, сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в совместную игру.*

*Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего ребенка.*

*Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.*

*«Рекомендации родителям или как ходить в детский сад без нервотрепки»*

*1. Будить ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».*

*2. Не торопить - умение рассчитать время - ваша задача, если вам это плохо удается, то вины ребенка в этом нет.*

*3. Не прощаться, предупреждая и направляя: «Смотри не балуйся, веди себя хорошо, и т. д.». Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов.*

*4 Нелишне будет предупредить персонал детского сада о вкусах малыша. Но делать это следует в его отсутствие, когда он ушел в игровую комнату или занялся с другими детьми, так как подобные разговоры как бы программируют ребенка на совершение соответствующих действий: он станет лишь сильнее капризничать и настаивать на отказе от пищи, объясняя это словами матери или бабушки.*

*5. Не говорить гадостей. «Если ты будешь плакать, я за тобой вообще не приду», «Если ты будешь плакать, я сейчас развернусь и уйду», «Что ты стоишь, как столб», «Все дети, как дети, а вот наша.».*

*6. Сцены, которые дети устраивают родителям, говорят о том, что малыши достаточно хорошо знают "слабые" места взрослых.*