|  |
| --- |
| **ПОМОЩЬ СЕМЬЕ В АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА**  **К ДЕТСКОМУ САДУ.**  С чего начинается социализация маленького ребёнка? В первую очередь с семьи. Но по-настоящему это происходит, когда малыш поступает в детский сад. Именно там он учится общаться с незнакомыми людьми – взрослыми и детьми, усваивает нормы и правила поведения, учится жить в обществе. От того, как пройдёт привыкание дошкольника к новым условиям, зависит его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и семье. К сожалению, нередко этот процесс протекает сложно и болезненно. Ребёнок может отказываться от еды, сна, общения со сверстниками и взрослыми, у него появляются нежелательные привычки.Эмоциональная реакция родителей на поведение ребёнка в этот период часто усугубляет ситуацию. Из-за того, что они сами не знают, как лучше поступить, мама с папой не могут помочь своему малышу.  **Адаптация** – приспособление к той или иной среде обитания. Для каждой семьи острый период адаптации индивидуален. Он может иметь разную длительность. В связи с этим говорят о трёх вариантах адаптации (Р.Р.Калинина):   * **лёгкая адаптация** – поведение ребёнка нормализуется в течение 10-15 дней; * **адаптация средней тяжести** – в течение месяца; * **тяжёлая адаптация** – требуется от 2 до 6 месяцев.   Для того чтобы адаптация прошла легко, а также с целью значительного снижения эмоциональной напряжённости мы хотим дать родителям рекомендации.  **Рекомендации родителям по подготовке детей к детскому саду.**   1. Следует обратить внимание на домашний режим питания и сна и постепенно приблизить его к тому режиму, который будет в детском саду. 2. Нужно постепенно формировать навыки общения ребёнка со сверстниками: можно гулять с ним на участке детского сада и привлекать к совместной деятельности с другими детьми. 3. Постепенно приучайте малыша к самостоятельности и доступному для его возраста самообслуживанию. 4. Следует рассказать ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он туда пошёл. 5. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло – осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребёнком, ведь его приняли в детский сад. 6. Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок, когда пойдёт в дошкольное учреждение. 7. Психологи выявили чёткую закономерность между развитием предметной деятельности ребёнка и его привыканием к детскому саду. Легче всего адаптируются малыши, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в ясли, они быстро откликаются на предложение поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. Для ребёнка, умеющего играть, не составит труда войти в контакт с любым взрослым. 8. Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания, так ему легче отпустить вас. 9. Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша. 10. Убедитесь в собственной уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Любые ваши колебания ребёнок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы дошкольному учреждению. 11. Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и детьми. В этом помогает посещение прогулок в детском саду. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку. 12. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес дошкольного учреждения и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом. 13. Примерно за неделю до первого посещения детского сада следует предупредить малыша, чтобы он спокойно ожидал предстоящее событие.   **Приёмы, облегчающие ребёнку утренние расставания.**   1. Научитесь прощаться с ребёнком быстро. Не затягивайте расставание. Ребёнок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет ещё труднее успокоиться. 2. Положите малышу в кармашек какую-нибудь памятную вещицу, которая будет напоминать о вас и о том, как сильно вы его любите. 3. Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребёнка, если хотите, чтобы он вам доверял. 4. Придумайте забавный ритуал прощания и строго придерживайтесь его, например, всегда целуйте ребёнка в щёчку, а потом нежно потритесь носиками или что-нибудь подобное. 5. Не пытайтесь подкупить ребёнка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку. 6. Чётко дайте ребёнку понять, что какие бы истерики он ни закатывал, он всё равно пойдёт в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.   **Надеемся, что после выполнения наших рекомендаций, детские слёзы по утрам быстро сменятся улыбками на лицах ваших детей и наших воспитанников.** |