**Уважаемые родители!**

Вы решили отдать своего ребенка в детский садик, но вот вопрос – как он сам воспримет, что мама, которая раньше постоянно была рядом, теперь будет появляться только вечером, а вместо нее целый день придется быть с воспитателем и еще десятком других ребятишек, каждый из которых претендует на ее внимание? Как вообще происходит адаптация и что это, собственно говоря, такое?

Адаптация в переводе с греческого языка означает «приспособляю». Адаптация – это процесс приспособления организма на социальном, физическом и психическом уровне.

Когда ребенок поступает в детский сад, он попадает в новые условия. Меняются режим дня, питания, температура помещения, характер общения. Все это приводит к изменению поведения ребенка: нарушается его аппетит, ухудшается эмоциональное состояние. У некоторых детей происходит потеря уже имеющихся навыков. В период адаптации многие дети болеют; основная причина – это состояние эмоционального дискомфорта, что приводит к снижению сопротивляемости организма. По данным американских исследователей, адаптационный период к детскому саду можно сравнить с переживанием взрослого человека в ситуации развода. Это нетрудно понять – ведь ломается стереотип жизни, позволявший ребенку чувствовать себя спокойно и уверенно, так как он успел к нему приспособиться и уже примерно знал, что за чем в течение дня последует и как это будет происходить. Второй чрезвычайно травмирующий фактор – разлука с матерью и другими близкими взрослыми, которые заботились о ребенке с рождения. Это порождает ощущение тревоги, неуверенности, незащищенности, к которому часто примешивается чувство покинутости, брошенности. Совершенно непривычно и представляет значительную нагрузку для нервной системы ребенка пребывание среди 15- 20 сверстников. Малыш включается в достаточно сложную систему отношений, распределения игрушек и внимания воспитателя, согласования намерений и желаний разных детей. Даже уровень шума в группе поначалу может быть сильным психотравмирующим фактором.

Требуется немало времени и усилий взрослых, что бы ребенок освоился в новой обстановке, привык к новому распорядку, общению с незнакомыми ему детьми, осознал требования воспитателя.

Так как же помочь ребенку адаптироваться к условиям детского сада? Как готовить ребенка к детскому саду? Специальная подготовка ребенка к детскому саду должна проводиться задолго до поступления в детский сад. Эта подготовка включает в себя следующие пункты.

☺ Готовьте ребенка к общению с другими детьми взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях, ходите в гости.

☺ Заранее познакомьтесь с режимом дня детского сада, постарайтесь максимально приблизить к нему домашний распорядок.

☺ Заранее прививайте ребенку необходимые бытовые навыки, чтобы у него не было обидных проблем, связанных с неумением что-то делать несамостоятельно. Задачу самообслуживания стоит облегчить удобной одеждой без маленьких пуговиц и застежек на спине. Обувь лучше выбирать на «липучках». Постарайтесь в период адаптации не надевать ребенку новую одежду, лучше ту, к которой он уже привык, - ему будет спокойнее.

☺ Чтобы ребенок быстрее привык к мысли, что он должен ходить в детский сад, и для скорейшей адаптации к его режиму он должен с первого дня знать, что выбора у него нет – посещение садика неизбежно. Тогда все свои усилия он будет направлять на поиск положительных моментов происходящего. Либерализм лишь усложнит ситуацию. Если по часу сидеть в раздевалке, слушая душераздирающие вопли своего чада, или чередовать несколько дней пребывания в саду с неделей дома или затянуть период пребывания в группе неполный день, положение станет более тяжелым для вас, малыша и персонала детского сада. Ребенок может почувствовать, что и его родитель не готов к тому, чтобы оставить его в саду, что окончательное решение еще не принято. Это будет создавать у него ложные надежды, которые только усугубят ситуацию.

☺ Заранее познакомьтесь с воспитателем, поговорите с ним о ребенке.

☺ Подробнее расскажите малышу о детском садике, о том, чем он там будет заниматься. Прочитайте сказку про детский сад (например, «Сказка про то, как Мурзик пошел в детский сад»). Обязательно скажите, что он уже большой, и вы гордитесь им, ведь он может теперь ходить в садик, как вы на работу. Не забывайте оказывать ребенку эмоциональную поддержку и показывать значимость его нового социального статуса.

☺ В первый день посещения садика познакомьтесь с группой вместе с ребенком. Дайте понять малышу, что новая окружающая его среда не враждебна.

☺ Дайте ребенку в садик его любимую игрушку или другую вещь, напоминающую ему о доме.

☺ Создайте положительный настрой на пребывание малыша в деском саду. Ни в коем случае нельзя ребенка силой тащить ребенка в садик, кричать на него и пугать тем, что вы его не заберете домой, если он не перестанет плакать.

☺ Не пугайте ребенка детским садом в качестве наказания за проступки или непослушание.

☺ Ежедневно расспрашивайте о жизни детского сада. Провожайте ребенка в группу и встречайте его с улыбкой. Удивляйтесь, хвалите ребенка. Ваша беседа должна быть эмоционально ярко окрашена. Сохраняйте радостный, приподнятый тон, показывая малышу, как нравятся вам дети в детском саду, и то чем они занимаются. Малышу очень важно знать, что значимее для него взрослые принимают его всерьез, относятся с уважением к его проблемам, внимательно, с интересом его слушают, а то, что он говорит, оказывается действительно важным.

Итак, чтобы малыш быстрее адаптировался, нужны усилия и терпение. Проявив их, в будущем вы будете вознаграждены за это здоровьем и благополучием своего ребенка.

**С уважением, педагог-психолог Темирова- Скороходова О.А.**

**Сказка про то, как Мурзик пошел в детский сад**

*(М. Панфилова, М. Самченко)*

Жил- был котенок, и звали его Мурзик. Он был маленький, пушистенький, рыжего цвета, с розовым носиком и голубыми глазками. Мурзик был добрый, ласковый и слушался маму – кошку. Однажды мама сказала Мурзику:

- Мурзик, ты уже совсем большой и скоро пойдешь в детский сад. Там будет много других деток, разных игр и игрушек.

- Зачем? – спрашивает Мурзик. – Что я там буду делать? Я никого там не знаю. Мне будет страшно! Я хочу быть с тобой!

- Чтобы перестать бояться давай вместе сходим в детский садик, познакомимся с воспитателем, посмотрим группу и детскую площадку, - отвечает мама.

И вот мама с Мурзиком пошли в детский сад. Мурзик осматривал все вокруг: здесь было так много нового и непонятного! Он держал маму за лапку и не отходил от нее ни на шаг. Когда мама с Мурзиком поднялась в группу, их там встретила воспитательница – зайчиха. Она улыбнулась и пригласила Мурзика и маму посмотреть группу. В группе Мурзик увидел много разных игрушек. Одни были маленькими, другие большими… Красными, желтыми, зелеными, разноцветными…Их было так много, что Мурзик даже не мог понять, какая из игрушек ему больше нравится.

- Чьи это игрушки и кто в них играет? – спросил Мурзик у мамы.

- Это игрушки детского сада, и играют с ними все, кто сюда приходит, - ответила мама.

- И мне можно? – удивился Мурзик.

- Конечно, улыбнулась мама.

- Мурзик, иди играть! – позвала тетя воспитательница.

Мурзик решил посмотреть все игрушки и поиграть с ними. Когда он подошел поближе, то увидел игрушечный стол, на котором стояли маленькие блюдечки с кружечками, лежали ложки и вилки. За столами сидели куклы. В другом углу группы Мурзик увидел голубой диванчик в виде кораблика, а за ним огромную полку с машинками и железную дорогу с паровозиком. Мурзик стал играть с машинками и железной дорогой.

- Мурзик, - позвала его мама, - я пойду в магазин за молоком, а потом приду за тобой, а ты пока поиграй!

- Хорошо, мамочка, - не отрываясь от игры, ответил Мурзик.

- А еще у гас можно играть на детской площадке, сказала зайчиха –воспитательница и пригласила Мурзика на прогулку.

Там Мурзик увидел песочницу, разноцветные качели, горки, паровозы. Ему очень захотелось везде полазать и покачаться. Зайчиха помогла Мурзику кататься с горки и на качелях, научила его делать куличики из песка. Когда пришла мама, Мурзик рассказал ей о том, как играл. Ему очень понравился это день в детском саду. И когда они с мамой уходили, Мурзик весело бежал рядом и думал о том, в какие игрушки он поиграет в детском саду завтра.

**Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение**

**детский сад комбинированного вида №7**

**«Золотая рыбка»**

**Методическое пособие для родителей**



**Подготовила**

**педагог-психолог**

**Темирова – Скороходова О.А.**