**Адаптация ребенка к детскому саду.**

****

**Что такое адаптация???**

Это приспособления организма к новой обстановке. А для ребенка детский сад является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Очень многие малыши не могут быстро адаптироваться к детскому саду, так как сильно привязаны к матери и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка.

Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:

* **Тревога, связанная со сменой обстановки** (ребенок до 3х лет ещё нуждается в усиленном внимании. При этом из обычной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей) **и режима** (ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. Нарушается личный режим дня ребенка, это может провоцировать истерики и нежелание идти в ДОУ).
* **Психологическая неготовность ребенка к детскому саду.** Эта проблема может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.
* **Отсутствие навыков самообслуживания.** Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.
* **Избыток впечатлений.** В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и в следствии этого – нервничать, плакать, капризничать.

**Способы уменьшить стресс ребенка:**

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 постараться создать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.

Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребенка пораньше спать, побыть с ним подольше перед сном.

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

Бывает так, что по какой - то причине, вы не имеете возможности посещать ДОУ, то желательно все это время рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

**Типичные ошибки родителей:**

В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он заранее не мог себе представить полную картину, что плаксивость нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации.

Еще одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Прежде всего нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность родителей, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше проводить времени с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего боятся, потому что она все так же рядом.

Сколько по времени проходит адаптационный период. Сказать трудно, потому что все дети проходят его по – разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребенка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребенке.

***Помните ,что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать.***

***Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.***

Педагог – психолог: Нестерова Н.А.