**Консультации для родителей**

Живя в семье в определённых, сравнительно устойчивых условиях, ребёнок постепенно приспосабливается к условиям окружающей среды. Между организмом и этой средой устанавливаются правильные взаимоотношения, происходит адаптация организма к окружающим влияниям. Организм ребёнка постепенно приспосабливается к определённой температуре помещения, к окружающему микроклимату, к характеру пищи и т.д. Под влиянием систематических воздействий со стороны окружающих ребёнка взрослых, у него образуются различные привычки: он привыкает к режиму, способу кормления, укладывания, у него формируются определённые взаимоотношения с родителями, привязанность к ним.

В случае, если установленный в семье порядок почему-либо изменяется, обычно поведение ребёнка временно нарушается. Эти нарушения уравновешенного поведения объясняются тем, что малышу трудно приспособиться к возникшим изменениям, у него не могут быстро затормозиться старые связи, а вместо них также сформироваться новые. Недостаточно развиты у ребёнка адаптационные механизмы, в частности слабые тормозные процессы и относительно мала подвижность нервных процессов. Однако, мозг ребёнка очень пластичен, и если эти изменения условий жизни происходят не так часто и не очень резко нарушают привычный образ жизни, то у ребёнка, при правильном воспитательном подходе быстро восстанавливается уравновешенное поведение и не остаётся каких-либо отрицательных последствий, т. е. ребёнок адаптируется к новым условиям своей жизни. Анализ поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении показывает, что этот процесс приспособления, т.е. адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро. У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния.

 **Нарушения в поведении во время адаптационного периода**

Нарушения в поведении могут возникать на фоне снижения резистентности или выходить на первый план. Они проявляются в детском саду и домашних условиях.

* В первую очередь нарушается сон (длительное засыпание, укороченный, беспокойный, поверхностный).
* Отмечается также нарушение аппетита (избирательность, отказ от приема пищи, вплоть до невротической рвоты).
* У ребенка могут измениться настроение и характер. Проявляются безразличие негативизм, неустойчивость и пассивность поведения, болезненная потреби: в защите у любого взрослого, снижается двигательная активность, нарушается контактность как со взрослыми, так и с детьми.
* Кроме того, могут отмечаться внутренняя напряженность, скованность, тремор подбородка и ручек при плаче, страдальческое выражение лица, чрезмерно бурная или, напротив, безразличная реакция на расставание с родителями, постоянные слезы и хныканье.
* меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).
* Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:
* повышение температуры тела
* изменения характера стула
* нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, его речь затормаживается и др.)

**Полезные советы родителям в период адаптации ребенка к ДОУ**

• В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского

 сада и его сотрудников.

• Старайтесь не нервничать, не доказывать свою тревогу накануне его поступления в ДОУ.

• В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.

• Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.

• Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.

• Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

• На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.

• Одевайте ребенка в детский сад в соответствии с температурой воздуха в группе. Обращайте внимание на аккуратность и опрятность его внешнего вида.

• Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

• Будьте терпимее к его капризам. При явно выраженных невротических реакциях оставьте дома.

• Выполняйте предписания врача, советы и рекомендации педагога.

• Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.

• Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез - это может быть вызвано просто плохим настроением.

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

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение по сторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.

3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».

4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.

6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

**К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь;**

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из чашки;

- пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании, умывании.

Наглядным примером выступают, прежде всего, сами родители.

Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны.

Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный.

**Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.

 Детский сад – такой красивый дом, где собирается много-много детей. Они разучивают песни, учатся танцевать, рисовать, считать и писать. Они вместе играют, занимаются физкультурой, чтобы стать сильными и красивыми. Они обедают за маленькими столиками на маленьких тарелочках, как в сказке про Трех медведей, спят на маленьких кроватках. У тебя будет свой шкафчик с картинкой, где будут хранится твои вещи. Там много игрушек, машинок, книжек. Каждый день там происходит что-то интересное: то Мишки от деток прячутся, то клоуны приезжают, то кукольный спектакль показывают. Я хочу, чтобы ты подружился с детьми из этого сада, научился всему, что умеют они, играл с ними и занимался всякими интересными вещами, пока я буду на работе. Ты даже не заметишь, как пройдет время: ты только покушаешь, погуляешь, поиграешь – а я уже приду забрать тебя домой. И ты мне расскажешь обо всем, что произошло с тобой за день в саду.

2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.

3. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.

4. Принесите в группу свою фотографию.

5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке.)

6. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.

7. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.

8. Устройте семейный праздник вечером.

9. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.

10. Будьте терпеливы.

Что делать, если…

**Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад**

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада

2. Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.

3. Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.

4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.

5. С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.

6. Поддерживать дома спокойную обстановку.

7. Не перегружайте ребенка новой информацией.

8. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.

2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.

3. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.

4. Принесите в группу свою фотографию.

5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке.)

6. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.

7. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.

8. Устройте семейный праздник вечером.

9. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.

10. Будьте терпеливы.

**Что делать, если ребенок не хочет идти спать**

1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает.)

2. Переклчайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.

3. Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.

4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.

5. Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.

6. Спойте ребенку песенку.

7. Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки

1. Твердо решите для себя, необходимо ли это.

2. Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.

3. Убирайте игрушки вместе.

4. Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл происходящего.

5. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.

6. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребенка спать.

7. Учитывайте возраст и возможности ребенка.

**Постоянно говорите своему малышу, что он по-прежнему дорог вам, любим вами!**