***Подготовка семьи к поступлению в ДОУ***

К сожалению, даже самые знающие и преданные ребенку родители иногда сталкиваются с проблемами, которые возникают у ребенка, вызывающие у родителей чувство растерянности, беспомощности. И тогда родителям нужна поддержка специалистов.

Эффективно развивать ребенка в социально-личностном плане можно только в сотрудничестве с родителями. Потому, что ребенку необходимо общение и с родителями, и со сверстниками, и с другими взрослыми для полноценной социализации в обществе. Родители не всегда понимают, что эмоциональная разобщенность с ребенком, недостаточное общение в первые годы жизни в будущем может привести к непониманию, к недоверию, отчужденности в семье. И когда родитель в пожилом возрасте захочет тепла и поддержки, то ребенок не сможет ему этого дать, так как не умеет дарить душевное тепло своим родным.

Адаптация – это приспособление организма к новым или к изменившимся условиям жизни или условиям среды.

Мы знаем, что изменение социальной среды сказывается на психическом и физическом здоровье детей.

Особое внимание мы уделяем внимание детей раннего возраста (2-3 года), в котором многие малыши впервые переходят из достаточно замкнутого семейного круга в мир широких социальных контактов. Установлено, именно в этом возрасте адаптация к детскому учреждению проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями, нарушениями эмоционального состояния.

И чтобы ребенок благоприятно смог пройти период адаптации в нашем детском саду мы вместе с педагогами ДОУ предлагаем родителям первоначально подготовиться к поступлению ребенка в детский сад. А этот процесс представляет собой *следующие этапы работы*:

1. *Ознакомление ребенка со стенами детского сада* (знакомство с группой (игровой, спальней с множеством кроватей, коллективным походом в туалет и прочим атрибутам общественного воспитания), игрушками, воспитателями, детьми, экскурсия в сенсорную комнату, музыкальный и спортивный зал).

Воспитатели, желающие облегчить переход ребенка в новые условия жизни, а также и свою работу с группой детей, должны заранее познакомиться со своим будущим воспитанником: выяснить особенности его развития, домашний режим, способы кормления, укладывать спать, его любимые игрушки и занятия.

2. *Рекомендуем родителям изменить образ жизни до детского сада, изменить режим питания и само питание.* Ознакомляем с основным меню ДОУ. Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводит к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние и, как следствие, - заболевание.

*3. Рекомендуем начать общение с окружающими, с разновозрастными детьми, например в своем дворе возле дома, парках, ходить на дни рождения друзей, при этом наблюдать, как он себя ведет* (стесняется, уединяется, конфликтует или нелегко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован). В детском саду, если ребенок зациклится на одном только личностном общении с матерью, это создаст трудности в установлении контактов с другими людьми.

Переход к новой форме общения необходим. Только он может быть залогом успешного вхождения ребенка в более широкий социальный контекст и благополучного сочувствия в нем. Этот путь не всегда прост и требует определенного времени и внимания со стороны взрослых.

Среди таких детей много избалованных и заласканных. В детском саду, где воспитатели не могут уделять им такого внимания, как в семье, они чувствуют себя неуютно, одиноко. У них снижен уровень игровой деятельности: она находится на стадии преимущественно манипуляций с игрушками.

Дети гостеприимных, дружелюбных родителей, а также дети из семей, состоящих из многочисленных родственников, легко вступают в контакт с воспитателем и няней. У таких детей, как правило, адаптированный период длится несколько дней. Малыши таких семей деятельны, веселы, много играют, общаются как с детьми, так и со взрослыми.

Плохо приспособленными к коллективной жизни детьми являются дети, которых чрезмерно опекали в семье, которые не знают родительского «нельзя».

*4. Предлагаем обострить внимание к привычкам и навыкам ребенка, причем не только к культурно-гигиеническим* (умение пользоваться туалетом, мыть руки и лицо, есть, и пить, раздеваться), *но и к поведенческим* (как общается с другими детьми, как слушает и выполняет просьбы взрослых и т.д.).

*5. Предлагаем как можно реже брать ребенка на руки, чтобы в детском саду ребенок не плакал после ухода родителей, а приход родителей не сопровождался громким плачем*.

*6. Научиться до детского сада длительно и сосредоточенно действовать с игрушками.* Впервые попав в дошкольное учреждение, они быстро откликаются на предложение воспитательницы поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. Для них это – привычное занятие. В случае затруднения такие дети упорно ищут выход из ситуации, не стесняясь, обращаются за помощью к взрослому. Они любят вместе с взрослым решать предметные задачи: собирать пирамидку, конструктор. Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым, так как он владеет средствами, необходимыми для этого.

Характерной особенностью детей, которые с большим трудом привыкают к детскому саду, является слабая сформированность действий с предметами, они не умеют сосредоточиваться на игре, малоинициативны в выборе игрушек, не любознательны. Любая трудность расстраивает их деятельность, вызывает капризы, слезы. Такие дети не умеют налаживать деловые контакты с взрослыми. Предпочитают эмоциональное общение.

*7. Как можно чаще проводить закаливающие процедуры*. Воздушные ванны, влажные обтирания, длительные прогулки на свежем воздухе и другие процедуры являются необходимым элементом всей подготовки детей к поступлению в детский сад. Закаленные, физически подготовленные малыши почти не болеют в новых для них условиях.

*8. Понаблюдать за здоровьем малыша и его оздоровления.* Родителям обязательно надо вылечить все детские недуги и делать необходимые профилактические прививки. Причем прививки делают не позднее, чем за месяц до поступления малыша в детском дошкольное учреждение.

***Сопровождение семьи на первом этапе адаптации***

В нашем детском саду работа по сопровождению семей в основном проходит с апреля по август, когда поступают сведения о детях, которые придут в детский сад в сентябре.

Сопровождение семьи подразумевает под собой следующие моменты. *Педагог-психолог по телефону приглашает к себе на консультацию одного из родителей вместе с ребенком*. На консультации родитель заполняет анкету, а педагог-психолог с помощью игры пытается наладить контакт с ребенком, потом подключается к игре и родитель. Затем ребенку предлагается поиграть самостоятельно, а психолог и родитель беседуют.

Во время беседы с родителями педагог-психолог рассказывает, от кого и от чего зависит адаптация ребенка к саду, чем подводит к пониманию того, что в этом вопросе от них многое зависит, снимает тревоги родителей, связанные с периодом привыкания ребенка к саду, объясняет, как можно подготовить его так, чтобы адаптация прошла в легкой форме, отвечает на возникшие вопросы.

Кроме того, сопровождение семьи и в дальнейшем происходит -психолог совместно с воспитателями, знакомят детей друг с другом, проводят вместе различные игровые сеансы (упражнения, подвижные игры, продуктивную деятельность, беседы, элементы сказкотерапии и т.д.)

Первые дни посещения ребенка в детском саду родитель включается во все режимные моменты. Позже родитель лишь только наблюдает за своим ребенком в группе и оставляет без своего внимания.

При окончании каждого из этих периодов педагог-психолог дает родителям свои рекомендации, если они необходимы.

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. Педагогу-психологу следует родителям дать несколько *советов*, как вести себя во время адаптационного периода ребенка *(Приложение 1).*

Кроме того, большой стресс и переживания имеют и родители, в частности *мамы*. Она тоже нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Поступление в детский сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад. Чтобы помочь мамам, педагог-психолог ДОУ может предложить отдельные советы *(Приложение 2).*

В заключение хочется отметить следующее, что мы все имеем право на адаптацию. Нам всем надо очень постараться, чтобы этот сложный период каждого участника (ребенка, родителя, педагога) был максимально коротким и безболезненным. Надо уметь входить в положение каждого участника адаптации, стараться понять друг друга.

***Взаимодействие с воспитателями ДОУ в период адаптации детей***

Многих воспитателей волнует проблема адаптации детей к ДОУ. А именно: они не знают, что сделать, чтобы ребенок перестал плакать, чтобы стал кушать, чтобы не обижал других детей, чтобы взаимодействовал с окружающими.

Я предлагаю следующие этапы работы по данной проблеме:

1. Выяснить причину;
2. Выяснить как можно больше об особенностях и привычках ребенка:

– как называют ребенка дома;

- чем ребенок больше всего любит заниматься;

- особенности поведения;

- привычки ребенка;

- состояние здоровья;

3) Приучать ребенка к ДОУ постепенно;

4) Попросить родителей принести любимую игрушку, семейную фотографию или какой-то предмет;

5) Давать возможность ребенку эмоционально разрядиться;

6) *Провести игры и упражнения, направленные на профилактику дезадаптации*:

- На установление контакта, знакомство: игра

- На сплочение, установление контакта, знакомство детей можно использовать игры: «Угадай, кто позвал», «Раздувайся пузырь», «Давайте познакомимся», «Обведу карандашом руку твою и тебе подарю» (Взрослый просит ребенка разрешить обвести руку, раскрашивает ее и дарит ребенку. Можно украсить «руку» браслетом, часами, колечками).

- Если ребенку очень грустно, то можно поиграть в «Телефон» (позвонить маме, однако при этом нельзя допускать обмана, ребенок должен знать, что это игра).

- Для развития эмоционально-психологического климата в работе с детьми можно использовать «Сказкотерапию» Шороховой.

- Для снятия психоэмоционального и психомышечного напряжения хорошо использовать игры с песком и водой.

7) *Для того, чтобы обогатить опыт общения у детей необходимо:*

- Помочь найти «друга». Выберите ребенка. Прекрасно ладящего со всеми, и попросите его вместе с ними сделать, например, кукольную одежду или приготовить спальню к тихому часу, или попросите ребенка («друга») показать другому (застенчивому) как, пользоваться магнитофоном. Если совместная деятельность вдвоем пройдет успешно, то, возможно, застенчивый ребенок начнет постепенно присоединяться к играм группы.

- Использовать принцип малых групп. Малыши лучше общаются со сверстниками в небольших группах. Можно организовать пространство так, чтобы в каждой зоне было ограниченное число игровых мест, не больше четырех. Для этого поставьте вокруг столика четыре стула, разбейте строительную зону при помощи маркировки на полу на 4 рабочие площадки.

- Приготовьте игровой материал, который могут одновременно использовать 2-3 ребенка. Предложите упражнения с инструментами, например, один ребенок держит брусок. А двое другие пытаются «распилить» его или «забить» в него гвоздь. Подумайте о групповых играх, предполагающих участие нескольких детей одновременно.

8) Для развития речи рекомендую следующее:

- Взрослый обращается к ребенку с просьбой, побуждая его к пониманию речи окружающих: найти среди предметов нужный, что-либо сделать (принести, показать, положить, поднять, покормить, погладить, постучать, отдать и др.). Например: «Покажи, где машина», «Найди книжку», «Подай красный кубик», «Положи большой мяч», «Покажи, где у куклы глазки, носик, ротик» и др.

- Полезны разнообразные речевые задания: «Повтори слово», «Покажи, как жужжит жук: ж-ж-ж-ж-ж, шумит пылесос: ш-ш-ш-ш-ш-ш, течет водичка: с-с-с-с-с-с, зудит пчела: з-з-з-з-з. А также использование словесных поручений: «Подойди к …и скажи…», «Спроси у …» и т.д.

- Беседа по картинке. Ребенку предлагаются детские книжки-картинки с изображением различных знакомых предметов, простых сюжетов. Взрослый рассказывает, что изображено на них, вовлекает ребенка в рассматривание и описание изображенного. Вопросы к беседе: «Кто нарисован на картинке?», «Покажи, где у него глаза, уши, хобот, рот и другие части тела», «Скажи, кто еще нарисован на картинке?», «Какого он цвета?».

***Эмоциональный портрет ребенка, впервые поступившего в ДОУ***

Что же это за портрет ребенка? Какие показатели включают его?

1. Отрицательные эмоции. Обычно проявления различны: от еле уловимых до депрессии, напоминающей собою плен. При ней ребенок подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете. Он есть и в то же время его нет. Сидит как будто окаменелый, весь погруженный сам в себя, похожий на глухонемого или на пришельца с неизвестной нам планеты. Не ест, не пьет, не отвечает на вопросы Не спит. Может метаться по группе, напоминая «белку в колесе». Как вихрь вырывается из рук нянь или воспитателей и мчится к выходу, со всеми конфликтуя на ходу. Там замирает, а потом плачет, зовет маму, захлебываясь в собственных слезах.

В палитру плача входит так и «плач за компанию», которым уже почти адаптированный к саду ребенок поддерживает «новичков», пришедших в группу, и составляет «плачущий дуэт» или же просто поддерживает в хоре.

Обычно же дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится так называемое хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями, убегающими на работу.

1. Страх. Любой ребенок может испытывать страх, но у каждого он проявляется по-разному. Он во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому ребенок многого боится, и страх преследует его буквально везде и нем самом. Малыш боится: неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, новых воспитателей, а главное, того, что родитель забудет о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что родитель предал его, что не придет за ним вечером, чтобы забрать домой.
2. Гнев. На фоне стресса у ребенка может вспыхнуть гнев. Ребенок может драться с обидчиком, отстаивая свою правоту.
3. Положительные эмоции. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены из-за того, что ребенку интересно все новое. Чем легче адаптируется ребенок, тем раньше проявляются они. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, - главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.
4. Социальные контакты. Уже в 3 года малыш обычно любит контактировать с людьми, сам выбирая повод для контакта. Коммуникабельность ребенка - это благо для успешного исхода адаптационного процесса. В первые дни коммуникабельность может исчезнуть, ребенок может быть замкнутым, постоянно находиться в одиночестве. Но все равно, все социальные навыки возвращаются и дети проявляют инициативу вступления в контакт со взрослыми людьми. Но он так пытается лишь только для того, чтобы начать общаться с детьми, со сверстниками.
5. Познавательная деятельность снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В 3 года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним.
6. Социальные навыки. Из-за стресса ребенок может забыть все навыки самообслуживания, которыми легко пользуется дома. Однако по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, ребенок вспоминает неожиданно забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивая новые.
7. Особенности речи. У некоторых малышей на фоне стресса меняется речь, не прогрессируя, а в сторону регресса. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре с родителем лишь употребляя младенческие или облегченные слова. Почти совсем нет существительных и прилагательных, а встречаются одни глаголы. Предложения из многосложных стали односложными. Такая речь - итог тяжелой адаптации. При легкой - она или же не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.
8. Двигательная активность. Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Однако родителю необходимо постараться все-таки не пугать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.
9. Сон. Сначала сон может отсутствовать совсем. Ребенок обычно плачет. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но сон навряд ли можно назвать сном. Он беспокойный, прерывается все время всхлипыванием или внезапным пробуждением. Порою кажется, что малыша преследуют кошмары. Как будто бы он смотрит сон свой в телевизоре, где ясно видит, что с ним происходит. Однако фильм имеет только страшное начало, конец малыш боится посмотреть. И чтобы его действительно не видеть, в испуге, плача, прерывает сон. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он, в самом деле, сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.
10. Аппетит. Чем менее благоприятно адаптируется ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Нормализация пониженного или же повышенного аппетита, как правило, сигнализирует всем нам о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются и все другие показатели описанного нами выше эмоционального портрета. На фоне стресса ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

***Признаки того, что ребенок адаптировался***

Первыми признаками того, что ребенок адаптировался являются:

- продолжительность – от 1 до 2 недель;

- не болеет или болел всего один раз, болел не более недели;

- увеличение длины и массы тела соответствует возрастным показателям;

- без внешних изменений;

- хороший аппетит;

- спокойный сон;

- активность;

- охотное общение с другими детьми;

- адекватная реакция на предложение воспитателя, логопеда, педагога-психолога;

- нормальное эмоциональное состояние.

Успешность адаптации зависит от того, какая продолжительность адаптационного периода и поведенческие реакции.

Ниже предлагаем таблицы по определению уровня адаптации *(Табл.1, Табл. 2).*

*Таблица 1. Определение уровня адаптации*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Адаптация*** | ***Сроки*** | ***Поведенческие реакции*** | ***Уровни адаптации*** |
| легкая | 5 дней – 1 неделя | +12… +8 | высокий |
| средняя | 15 дней – 3 недели | +7… 0 | средний |
| усложненная | 25 дней – 5 недель | -1… -7 | сложный |
| дезадаптация | более 5 недель | -8… -12 | дезадаптация |

*Таблица 2. Определение поведенческой реакции*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Эмоциональное состояние ребенка | | | |
| Весел, жизнерадостен, подвижен, активен. | +3 | Сильный плач, подавленное настроение. | -3 |
| Улыбается, настроение хорошее, спокоен. | +2 | Плачет за компанию, плач приступообразный. | -2 |
| Иногда задумчив, замкнут. | +1 | Легкая плаксивость, хныканье. | -1 |
| 1. Социальные контакты ребенка | | | |
| Много друзей, охотно играет с детьми. | +3 | Недружелюбен, агрессивен, мешает детям играть. | -3 |
| Сдержан, неохотно играет с детьми. | +2 | Проявляет тревогу, бросает начатые игры. | -2 |
| Безразличен к играм, отстранен, замкнут. | +1 | Невесел, с детьми не контактирует. | -1 |
| 1. Сон ребенка. | | | |
| Сон спокойный, глубокий, засыпает быстро. | +3 | Отсутствие сна, плач. | -3 |
| Сон спокойный. | +2 | Засыпает с плачем, долго, беспокоен во сне. | -2 |
| Засыпает не скоро, спит спокойно, но не долго. | +1 | Засыпает с хныканьем, тревожен во сне. | -1 |
| 1. Аппетит ребенка. | | | |
| Очень хороший аппетит, съедает все с удовольствием. | +3 | Отвращение к еде. | -3 |
| Нормальный аппетит, ест до насыщения. | +2 | Ест долго, неохотно. | -2 |
| Аппетит выборочный. | +1 | Отвергает некоторые блюда, капризничает. | -1 |

Так можно выделить четыре основных фактора поведенческой адаптации. Каждый из факторов может оцениваться от +3 до -3, т.е. от отличной адаптации до полной дезадаптации.

Продолжительность процесса адаптации может ограничиваться одним днем, когда ребенок в первый день социализируется в ДОУ, или быть сколь угодно долгой.

***Адаптация в детском саду: попытка или пытка?***

Поступление ребенка в дошкольное учреждение сопровождается проблемой его адаптации к новым нормам и правилам жизни, и далеко не все дети успешно с ней справляются.

Детский сад с одной стороны, это ступень, на которой ребенок получает первый опыт взаимодействия с другими людьми, пытается найти свое место, среди них, учится жить в ладу с самим собой и окружающими. С другой, радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнтутом (в речи, навыках, умении, игре).

*Может заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура… Если не мил детский сад, а малыш почти не узнаваем, словно его «подменили».* «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа ребенка – в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре или, в самом деле, заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится сами собой, в случае легкой адаптации.

*Почему ребенок плачет?* Существуют причины, которые вызывают слезы у ребенка:

1. Тревога, связанная со сменой обстановки (ребенок до 3ех лет еще нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей0 и режима (ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине. А в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в ДОУ).
2. Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении.
3. Психологическая неготовность ребенка в детском саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.
4. Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.
5. Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и следствие этого – нервничать, плакать, капризничать.
6. Личное неприятие воспитателя или воспитателей. Такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.

*Чем спровоцирован стресс у ребенка?* Не столько отрывом от значимых взрослых, и особенно матери, сколько несовершенством адаптационных механизмов ребенка. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Но ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что сделает что-нибудь не так.

**Список литературы**

1. *Жилко Н.В.* Сопровождение семьи при поступлении ребенка раннего возраста в детский сад. // Справочник педагога-психолога, №3, 2013. - С.64.
2. *Потапова Е.* «Завтра приду опять!» // Дошкольное воспитание, №10, 2011. - С. 63.
3. *Семенака С.И.* Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе. Коррекционно-развивающие занятия. – 4-е изд. – М.: АРКТИ. 2010. – 72 с.
4. *Соколовская Н.В.* Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации / авт.сост. Н.В. Соколовская. – Волгоград: Учитель, 2010. – 188 с.
5. *Чепракова Е.А.* Адаптация ребенка в детском саду. // Справочник педагога-психолога, №01, 2011. – С.42.

*Приложение 1*

**Советы родителям**

1. *Количество часов, проводимых малышом в ДОУ, следует увеличивать постепенно, в течение первой недели – не более трех часов в день*. Если ребенок болезненно реагирует на расставание с мамой желательно ее присутствие в группе в течение первых дней.
2. *Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома.* В это время не стоит водить его гости в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а также принимать у себя слишком много друзей. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует еще больше перегружать его нервную систему.
3. *В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.* Даже в этом случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей.
4. *В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.* Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять отсыпаться слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется выспаться, значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, ваш ребенок слишком поздно ложится вечером.
5. *Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.* Чаще обнимайте ребенка, гладьте по голове. Говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, больше хвалите, чем ругайте. Сейчас ему нужна ваша поддержка!
6. *Будьте терпимее к капризам.* Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в детский сад.
7. *Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую;* также это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме и т.д.). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенок гораздо быстрее успокоится.

Кроме того, если уговорите ребенка оставить игрушку (чтобы переночевала) в садике и наутро снова с ней встретиться.

Если ребенок не согласится, пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с другими детьми и игрушками.

Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете много о том, как вашему малышу удается привыкать в детском саду.

1. *Призовите на помощь сказку или игру.* Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется!
2. *Организуйте утро так, чтобы и у вас, и у малыша прошел спокойно.* Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» Вашу неуверенность и еще больше расстраивается.
3. *Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.* Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребенок с собой в садик.
4. *Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности), с которым ему легче расставаться.* Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.
5. *Обязательно говорите, что вы придете, и обозначьте когда* (после прогулки, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, даже если малышу, например, предстоит остаться в детском саду полдня.
6. *Используйте в повседневном общении приветливые фразы, которые необходимо использовать не менее 4-8 раз в день.* Например:

- Мне хорошо с тобой.

- Я рада тебя видеть.

- Хорошо, что ты пришел.

- Мне нравится, когда ты …

- Я по тебе соскучилась.

- Давай (посидим, поделаем) вместе.

- Ты, конечно, справишься.

- Как хорошо, что ты у нас есть.

- Ты мой хороший.

1. *Придумайте свой ритуал прощания.* Например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока!». После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребенок переживает.

*Приложение 2*

**Советы маме**

1. *Будьте уверенной в том, что посещение детского сада действительно нужны семье.* Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в детский сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения детского сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справиться. И ребенок, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.
2. *Поверьте, что ребенок на самом деле вовсе не «слабое» создание.* Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с Вами! Он пока не знает, что Вы обязательно придете, еще не установился режим, но Вы-то знаете! Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье».
3. *Воспользуйтесь помощью педагога-психолога*. Данный специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько Вам, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации.
4. *Заручитесь поддержкой.* Вокруг Вас есть другие мамы, переживающие те же чувства в этот период, что и Вы. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из Вас. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя!

Педагог-психолог МБДОУ – «Детский сад «Машенька»

Мясникова Евгения Валерьевна