**Консультация для родителей**

**« Я иду в детский сад»**

(проблемы адаптации.)

Знакомство ребенка с миром , где он остается один на один со сверстниками, не может немедленно прибегнуть к защите( а порой просто совету, ласке мамы, папы, бабушки), для многих малышей бывает не простым. И далеко не все дети готовы к этому событию.

Каждому ребенку рано или поздно приходиться «социализироваться», т. е. становиться способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап. Когда и в каких условиях желательно проводить социализацию ребенка. В детском саду маленький человечек, попадая в коллектив своих ровесников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь он приобретает опыт общения, понимая других людей, привычку не теряться. Этот опыт пригодится и позднее в школе.

Уже с первых дней жизни у ребенка в семье формируются привычки, привязанности, определенное поведение. К 2-3 годам стереотип становится довольно устойчивым. При поступление в дошкольное учреждение привычные условия жизни (режим, характер питания, микроклимат помещения, приемы воспитания, характер обучения) меняются. Это требует от ребенка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу. В чем же проявляется стресс? У детей в период адаптации (привыкания) могут нарушаться:

* Аппетит
* Сон
* Эмоциональное состояние
* Иногда повышается температура
* Потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков.

Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию – это временные явления.

Специалисты выделяют три степени адаптации:

* Легкая адаптация – отрицательное эмоциональное состояние ребенка длится недолго. В течение 2-3 недель по мере привыкания к новым условиям все нормализуется.
* Адаптация средней тяжести- эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжение первого месяца он болеет, как правило ОРИ.
* Тяжелая адаптация – эмоциональное состояние нормализуется очень медленно (иногда несколько месяцев), в этот период ребенок переносит повторные заболевания, либо проявляет стойкие нарушения поведения

От чего же зависят характер и длительность адаптационного периода?

• От возраста ребенка. Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 года до 2,5-3 лет.

• От состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

* От индивидуальных особенностей. Даже дети одного и того же возраста и пола реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка в корне меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот, в первые дни внешне спокойны, без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не участвуют в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель и в обоих вариантах является нормой.

• От уровня тренированности адаптационных механизмов. Необходимо заранее создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т. п.) легче привыкают к дошкольному учреждению.

• От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (идти спать, принимать пищу, убирать за собой игрушки и т. п.).

Итак, факторы, влияющие на характер и длительность адаптации известны. Но решить эту проблему, обеспечить более безболезненное привыкание ребенка к условиям детского сада можно только совместными усилиями семьи и детского учреждения.

Что же должны делать родители?

* Не забудьте заранее ознакомиться с режимом детского сада, в который поведете ребенка, и максимально приблизить к нему условия воспитания ребенка в семье, более ранний подъем, время дневного сна и приема пищи, (характер питания и пр.).
* В период адаптации необходимо быть к малышу особо внимательными и чуткими, но без излишнего заласкивания. «Пустяковая» проблема несамостоятельности может стать едва ли не главной причиной трудной адаптации детей к детскому саду.
* Задачу самообслуживания малышу, стоит облегчить удобной одеждой без декоративных элементов типа маленьких пуговиц и застежек на спине. Главный принцип - чем проще, тем лучше. Обувь лучше выбирать на липучках.
* Немалую роль в процессе адаптации ребенка к саду играет

осведомленность малыша о жизни детского сада. Поэтому необходимо приводить ребенка в садик заранее - для знакомства с

территорией, помещением группы, игрушками, спальней.

* Чтобы помочь малышу преодолеть коммуникативный барьер, целесообразно заранее выучить имя и отчество воспитателя и, придя в сад, представить малыша и воспитателя друг другу.
* Важно заранее постараться научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей, подождать, пока другой ребенок поиграет, и г. п.)
* При предварительном знакомстве с обстановкой группы постарайтесь положительно настроить малыша (как много детей, много игрушек, дети весело играют, воспитательница хорошая и пр.). Дайте время малышу спокойно все осмотреть, покажите, где он будет cnaть, раздеваться, кушать, играть.
* В первые дни не спешите сразу увести малыша домой. Побудьте с ребенком на участке детского сада, вместе посмотрите, как гуляют дети, чем занимаются, как общаются друг с другом и воспитателем.
* Перед детским садом малышу стоит научиться еще многому: пользоваться унитазом, а не горшком, в том числе спускать воду, обращаться с ложкой и вилкой, вытирать ротик салфеткой после еды и даже сморкаться в носовой платочек. Лет с двух уже пора подключаться и к чистке зубов, и к полосканию рта после еды.
* Ежедневно расспрашивайте малыша о жизни детского сада. Удивляйтесь, хвалите ребенка. Ваша беседа должна быть эмоционально ярко окрашена. Малышу очень важно знать, что значимые для него взрослые принимают его всерьез, относятся с уважением к его проблемам, внимательно и с интересом его слушают, а то, что он говорит, оказывается действительно важным.
* Избегайте вопросов: «Что вы сегодня делали? Что вы ели? Как ты себя вел? Что вы проходили по...» Спросите: «Вы сегодня рисовали или лепили? На завтрак была каша или яичко? С кем ты сегодня играл? О ком вам читали книжку?».

Безусловно, время пребывания ребенка в детском саду в период адаптации строго индивидуально. Однако, не следует в первый же день оставлять малыша надолго. Специалисты-психологи рекомендуют следующую примерную схему:

* 1,2 день - на несколько часов. Постарайтесь прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. Находиться с ребенком в группе, кормить его, а тем более укладывать спать не стоит. Малыш должен знать, что это прерогатива воспитателя.
* 3-6 день - заберите ребенка сразу после обеда, до сна. Лучше рассчитать время так, чтобы прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу
* Со вторника 2-й недели (после выходных. в понедельник, все еще более щадящий график) - малыш уходит домой в полдник
* С 3-ей недели можно оставлять ребенка на целый день.

.