**Рекомендации родителям**

**по адаптации ребенка в детскому саду**

В семье рождается малыш!!! С радостью и любовью приходят приятные заботы и хлопоты. Время летит и родители начинают думать об определении ребенка в детский сад. Сегодня профессиональная активность мам очень высока, поэтому решения в пользу детского сада принимаются легко, без долгих обсуждений. Однако взрослым необходимо знать, как помочь малышу пройти период адаптации, который заключается в плавном переходе от семейной домашней атмосферы к условиям дошкольного учреждения.

Детский сад – это новый период в жизни ребенка. Новая обстановка, новые люди, новые требования, отсутствие рядом мамы - не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Существует несколько причин, которые вызывают плаксивость ребенка :

* Психологическая неготовность ребенка к детскому 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.
* Тревога, связанная со сменой привычной домашней обстановки на незнакомое пространство. Дома была мама рядом, готовая в любой момент придти на помощь. В детском саду ребенок встречает в новом пространстве доброжелательных, но чужих людей. Здесь 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 детский сад.
* Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду. Ребенок должен уметь самостоятельно кушать, ходить на горшок и т. д.
* Избыток впечатлений. В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям.

**Что необходимо ребенку** в это тяжелое для него время:

- Необходимо морально подготовить ребенка к тому, что он пойдет в садик, что там очень интересно, много нового узнает, там много ребят и много новых игрушек, у него обязательно появятся новые друзья!!!

- Создать спокойную бесконфликтную атмосферу в семье , так как необходимо  беречь и щадить нервную систему ребенка. На время сократить просмотр мультиков и т.д.

- Не реагировать на выходки, капризы и не наказывать малыша, ведь ему и так несладко. Он очень нуждается в вашей психологической поддержке.

- Первые 2-3 недели не оставляйте его в саду на целый день, а только на 2-3 часа, постепенно увеличивая время до 5-6 часов.

- Приучайте ребенка к самостоятельности.

- Расставаясь с ним, объясните ему, что обязательно за ним вернетесь. Не забывайте обязательно и часто говорить ему, как вы его любите, обнимать, целовать!

- Когда Вы уходите - расставайтесь с ребенком легко и быстро. Так как на практике: если Вы беспокоитесь о том, что Вашему ребенку будет без Вас плохо, то долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут только тревогу и он долго не будет вас отпускать, начнутся слезы...

- Необходимо и в выходные поддерживать режим, как в детском саду!

- Расскажите воспитателю о личностных особенностях  малыша.

- Не кутайте ребенка, одевайте его в соответствии с погодой.

- Если ребенок тяжело расстается с мамой, пусть первое время в сад его водит отец или бабушка.

- Не делайте перерывов в посещении садика, это не только не поможет ему быстро адаптироваться к детскому учреждению, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

- Развивайте у ребенка доброжелательные отношения к детскому садику, к его ровесникам, воспитателям, няням и т.д. (это развивает и позитивное отношение к жизни у ребенка)

Родители, отдавая сына или дочь в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим **типичные ошибки и способы их предотвращения**.

В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растерянны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе 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. От старших требуются только терпение и помощь. Все, что нужно малышу – это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели и психолог детского сада готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2–3 месяца.

Еще одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Прежде всего им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. 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 мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

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

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, – это верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться 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.

Дорогие мои родители, это очень тяжелое время для ребенка, поэтому будьте терпимы к своему малышу, проявляйте к нему больше любви, внимания, заботы, ласки. Даже, если он в этот период раздражает вас своими капризами, неадекватным поведением -  проявите побольше терпения и мудрости! Я вас уверяю, это все вам вернется!!! Ведь ребенку ничего так не нужно, как любящая его семья!!!

Выполнила: психолог МБДОУ д/с №148 «Звездный» Пашкова О.В.