**Рекомендации родителям по адаптации ребёнка в детском саду**

Детский сад - новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей 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. Чем старше ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться.

**Адаптационный период** - серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.
Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

**Что же дает посещение детского сада ребенку?**

**Прежде всего** — **возможность общения, возможности для интеллектуального и физического развития, возможность приобретение самостоятельности.**

**Родителям важно знать, что при поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период.**

Условия жизни ребенка меняются, когда он поступает в детский сад. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, обстановка. Адаптация (от лат. «приспособляю») - сложный процесс приспособления организма к новым условиям, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем организма. Адаптивные возможности ребенка дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития.
Тревога, связанная со сменой обстановки. Ребёнок до 3 лет ещё 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 людей. Ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребёнка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в детский сад.

**Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую:**

**Легкая адаптация*.*** Поведение ребенка нормализуется в течение двух недель. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1 —2 недели. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников). Речь может затормаживаться, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. Заболеваемость не более одного раза, без осложнений.

**Средняя адаптация**. В этот период сон и аппетит восстанавливаются через 20—40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние его нестабильно в течение месяца, наблюдается плаксивость в течение всего дня. Отношение к близким — эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речевая активность замедляется. Заболеваемость не более двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношении со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез) — в течение двух недель. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации.

**Тяжелая адаптация*.*** Ребенок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, могут возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, бесконтрольный стул. Реакции ребенка направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик, агрессивно-разрушительные реакции, двигательный протест), либо отсутствует активность при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность). Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Имеет место задержка речевого развития. Заболевания — более трех раз, длительностью более десяти дней. Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. Могут замедляться рост и прибавка в весе.

**Причины тяжелой адаптации к условиям детского сада:**

* Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада;
* Наличие у ребенка своеобразных привычек;
* Неумение занять себя игрушкой;
* Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков;
* Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми и взрослыми.
* Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада.
* Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду.
* Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.
* Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может   переутомляться и вследствие этого — нервничать, плакать, капризничать.

 Для успешной адаптации ребенка к дошкольному учреждению, необходимо, в первую очередь, создать у него положительную установку на детский сад. Здесь помогут любые приемы:

**Каждый день оставляйте время на беседы с ребенком** о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети играют и гуляют, маме надо заняться делами семьи).

**Заранее спланируйте прогулки на территорию выбранного учреждения**. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.

**С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша**, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.

Еще до первого посещения **расскажите малышу о режиме дня в детском саду**, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.

**Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей.** Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.

**Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя.** Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.

**Предупреждайте малыша,** что могут быть и трудности из-­за того, что там деток много, а воспитатель один. Обучайте его терпению. Но всегда заверяйте, что мама или папа обязательно придут за ним.

**Поиграйте с ребенком дома в игру "Детский сад".** Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.

**Важное средство общения в дошкольном учреждении** – это детские игрушки. Чтобы часть семейной атмосферы была с малышом, позвольте ему брать с собой любимые игрушки. Научите его делиться ими с другими детьми.

**Обговорите с малышом**, как вы будете прощаться и как встречаться в детском саду. Несколько раз проделайте несложные, но очень важные действия для малыша при прощании и встрече. Пытайтесь их в будущем придерживаться. Будьте уверены, что малыш готов к детскому саду, владеет всеми необходимым навыками самообслуживания, речью, умеет заявлять о своих потребностях.

**Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями.** Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных взаимоотношений детей и родителей.

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.