**К о н с у л ь т а ц и я д л я р о д и т е л е й** 

**Детский сад — новый период в жизни ребенка.**Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнако- мых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Многие детки поначалу на удивление охотно идут в группу, достаточно легко переживают разлуку с мамочкой, но затем рёвом и криками выражают свой протест. Конечно, встречаются малыши, которые не плачут и с радостью спешат к тете-воспитательнице. Но таких детей очень мало, у остальных привыкание затягивается на долгие месяцы.

*Почему так происходит?*

Психологи определяют адаптацию как приспособление организма к новым условиям, требующее от него огромных энергетических затрат и зачастую приводящее к стрессу.

**Что такое адаптация?** Адаптацией принято называть процесс вхождения ребёнка в новую среду и привыкание к её условиям. Дома ребёнок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т. д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребёнка, к ним малышу придется приспосабливаться и привыкать. Адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро.

**Выделяют три степени адаптации:лёгкую, средней тяжести и тяжёлую:**

**до 1 месяца – лёгкая адаптация;**

**до 2 месяцев – адаптация средней тяжести;**

**от 2 до 6 месяцев – тяжёлая адаптация.**

**Снижение общительности.**

Иногда, даже хорошо говорящие дети замыкаются в себе, отказываются контактировать с социумом. Это вполне естественно – у 2-3-летних малышей отсутствует сюжетно-ролевая игра, они играют параллельно друг другу.

**Низкий познавательный интерес.**

Из – за стресса дети не интересуются интересными игрушками, вовлечь их в образовательный процесс сложно. Ребёнок сидит в сторонке, предпочитая наблюдать за действиями взрослых и одногруппников.

**Обратное развитие.**

Ребёнок «теряет» ранее приобретенные социальные, которые успешно применял дома: перестает одеваться, использовать столовые приборы, горшок.

**Деградация речи.**

Дети, которые хорошо говорили, начинают опять говорить «младенческие» слова – например, бибика.

**Изменение двигательной активности.**

Одни дети становятся гиперактивными, другие – заторможенными и медлительными. Подобные перемены зависят от индивидуальных особенностей, в первую очередь, от типа темперамента.

**Нарушение сна**

В спальню идут со слезами и криком. А если засыпает, то постоянно просыпается и всхлипывает.

**Пониженный аппетит**

Есть дети которые спокойно садятся за стол кушать, а есть дети, которые могут «объявить голодовку». Но спустя не которое время они всё - таки садятся за стол.

**Частые заболевания**

Сопротивляемость организма заметно снижается, любой сквозняк способен вывести ребёнка из строя на неделю. Неудивительно, что каждый раз адаптацию приходится начинать буквально с нуля.

**Как облегчить период привыкания к детскому саду?**

Оставляя ребёнка в детском саду, родители беспокоятся, как он проведёт день без них. Это нормальная реакция, ведь кроха остается с чужими людьми. К тому же, нежелание малыша заходить в группу, слёзы, просьбы забрать его немедленно домой любую маму заставят волноваться.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в учреждении дошкольного образования.

В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребёнку, дать максимум ласки и заботы.

Но успешность адаптации вашего малыша будет зависеть не только от воспитателей и от самого ребёнка, но во многом и от Вас. В Ваших силах помочь ребёнку войти в новые условия – в условия детского сада – как можно более  безболезненно. Для этого Вам необходимо психологически готовить ребёнка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации:

**- *Соблюдайте режим дня!*** Заранее узнайте режим работы учреждения дошкольного образования и за один-два месяца постарайтесь, чтобы ваш ребенок привык к нему.

**- *Приближайте рацион питания ребёнка*** к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей!

**-  *Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта***, желательно заранее приучить его **к горшку**, отучить **от пустышки.**

**-  *Необходимо обратить особое внимание*** на формирование у детей навыков самообслуживания. Ребёнок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от

взрослого, что положительно скажется на его

самочувствии.

- *Соблюдайте самое важное правило:* спокойная мама — спокойный ребёнок. Отдавая сына или дочку воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребёнка, раздела и всё время оттягивает момент расставания, она даёт повод малышу для страха и волнений.

Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребёнка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберёте его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни.

- *Время нахождения в детском саду* увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка 2-3 лет в детском саду на целый день не рекомендуется. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.

*-Посещайте детский сад регулярно.* Чтобы ребёнок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОУ.

- *Придумайте «ритуал прощания» с ребёнком.* Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребёнка домой (после обеда, сна, вечером), целуете в щеку, обнимаете, машете рукой и уходите.

- *Дайте ребёнку «оберег» — вещь,* которая будет напоминать ему о доме, например, фотографию, мамин шарфик, мягкую игрушку. Можно дать «ключ от дома», без которого, пока не заберёте малыша из садика, домой не попадёте.

- *Создайте мотивацию для посещения детского сада:* нужно посмотреть, как кормят рыбок или соскучилась любимая игрушка и т.д.

- *Никогда не обсуждайте то*, что не устраивает вас в детском саду при ребёнке.

- *Если расставание с мамой проходит тяжело*, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детсад.

**Ошибки родителей, затрудняющие адаптацию ребёнка**

Чего нельзя делать маме с папой в период адаптации ребенка 2-3 лет к садику:

**- Нельзя пугать ребёнка**. Часто родители пугают своих детей детсадом: «Вот не будешь слушаться меня — пойдешь завтра в садик». Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные эмоции?

**- Нельзя наказывать за слёзы при расставании.** Никогда не сердитесь на ребёнка за то, что он не хочет идти в детсад и плачет. Это вполне нормальная реакция для детей 2-3 лет. Лучше поцелуйте, обнимите его и еще разок уверьте, что вы его очень любите и обязательно заберете из детсада.

**- Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить**. Например, если мама сказала, что заберет сразу после обеда, то она должна так и поступить. Из-за не выполненного обещания у детей часто случаются истерики. Как же тут не плакать, если мама обещала и не пришла, может она собирается оставить в садике на ночь. Таким образом, можно навсегда потерять доверие ребенка. Лучше говорить конкретно, что забрать сможете только вечером и не давать «пустых» обещаний.

**Игры, помогающие быстрее адаптироваться к детскому саду**

Игра — важный вид деятельности для ребёнка. Психологи утверждают, что с помощью простых игр можно значительно облегчить период адаптации к детскому саду. Поиграйте со своими детишками в такие игры:

**«Детский сад»**

Во время игры в детский сад может быть много сюжетных линий:

* «Дети собираются на прогулку».
* «Дети обедают».
* «Дети приходят в детский сад».
* «Дети готовятся к дневному сну».
* «Дети на прогулке».

Роль воспитателя может взять на себя мама или ребёнок, а детишками пусть будут игрушки. С помощью игры малыш сможет постичь правила поведения в детском саду, привыкнет к мысли, что там хорошо.

**«Сочиняем сказку».** Предложите ребёнку придумать сказку о том, как его любимая игрушка попала в детский сад и затем обыграйте ее. Пример сказки: «Жил на свете маленький Зайка. И вот пришло время идти ему в детский сад. Мама Зайчиха отвела Зайку в детский сад, а сама ушла за морковкой. Зайке сначала было страшно, хотелось плакать, но он сдержал слёзы, потому что не хотел расстраивать маму. Потом он подружился с воспитателем и детьми. Оказалось, что в садике очень интересно: здесь учат рисовать, лепить фигурки из пластилина, даже есть музыкальные занятия, на которых детки танцуют и поют песенки. День в детском саду прошёл быстро, а вечером за Зайчиком пришла мама, увидела, что он не плачет, очень обрадовалась. Вместе они радостные ушли домой».

**«Хорошо-плохо»**

Родитель называет определённые действия, а ребёнок должен определить, хорошо так делать или нет. При положительном ответе он хлопает в ладоши, а при отрицательном грозиться пальчиком и говорит: «Аяяяй».

Варианты вопросов:

* играть с игрушками в детском саду;
* плакать утром;
* дружить с другими детками;
* стесняться попроситься в туалет;
* самостоятельно кушать суп;

В заключение ещё один важный совет родителям: старайтесь приходить за ребёнком раньше, чтобы он не оставался одним из последних в группе, поддерживайте его во всем, хвалите за маленькие достижения, сохраняйте спокойствие, настраивайте себя на успешную адаптацию ребёнка в детском саду, постарайтесь наладить доверительные отношения с педагогами детского сада,  демонстрируйте малышу позитивное отношение к саду.

Скоро вы заметите, что ребёнок начал ходить в детский сад с удовольствием.







**МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 90 г.ТВЕРЬ**

**ГРУППА « Я Г О Д К И »**