**Рекомендации для родителей.**

**Адаптация к детскому саду.**

***Уважаемые родители!***

Все мы понимаем, что отдавая ребенка в дошкольное учреждение, вы беспокоитесь за его судьбу, благополучие, здоровье. Вы испытываете определенный стресс, вы переживаете. Вы имеете право на все эти чувства, в данном случае они являются естественными.

Вот несколько рекомендаций для Вас, уважаемые родители, которые надеемся помогут Вам и вашему малышу пережить это нелегкое время адаптации к детскому саду:

* Выработайте в себе уверенност*ь*, что посещение детского сада действительно нужно вашей семье;
* Поверьте, что ваш ребенок на самом деле вовсе не «слабое» создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! 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, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат 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». Конечно детские слезы заставляют вас переживать, но вы же обязательно справитесь.
* Воспользуйтесь помощью. Если в детском саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только ребенку, но и Вам.
* Заручитесь поддержкой. Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу —хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу.

Многие дети в период адаптации становятся замкнутыми, плаксивыми, агрессивными, тревожными. Вам понадобится много терпения, для того, чтобы понять и поддержать свое чадо.

Помочь ребенку адаптироваться к новой среде. Вам необходимо будет понять, что Ваш малыш капризничает не просто так, а потому что сейчас он чувствует себя менее безопасно, чем раньше, чувствует себя беззащитным. Ребенок впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих. Меняется привычный уклад жизни, изменяется и поведение ребенка. Ему еще предстоит многому научиться, а главное — жить в коллективе, слушаться воспитателя и ладить со сверстниками. Воспитатель будет в свою очередь изо всех сил содействовать этому, но и вы, мамы и папы своих детей, не должны оставаться в стороне. Помочь ребенку в кратчайшие сроки и менее болезненно привыкнуть к детскому саду — это наша общая задача!!!

Для начала давайте разберемся, что же такое **адаптация**? А это некий процесс, когда организм, в нашем случае ребенка, приспосабливается к изменившимся внешним условиям, затрачивая при этом массу психической энергии и физических сил.

Минимальный срок адаптации детей к детскому саду — 2 месяца. Чаще всего этот период растягивается до 6 месяцев. В любом случае у каждого ребенка процесс адаптации протекает индивидуально. И это зависит от многих факторов: готовности ребенка к посещению детского сада, физического здоровья, уровня развития навыков самообслуживания, привычного режима дня, рациона питания и т.д.

  А родителям, в первую очередь, хотелось бы посоветовать по возможности правильно организовать утренние мероприятия, дабы сборы в детский сад проходили спокойно! Лучше встать по раньше, таким образом удастся избежать суеты, а соответственно и лишнего беспокойства по поводу опозданий. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении. Хорошо если вы придумаете какой-нибудь ритуал пробуждения. Например, веселая негромкая музыка, легкий массаж пальчиков или пусть малыша разбудит любимая игрушка и попросится с ним в детский сад. Нет придела фантазии, главное чтобы метод пробуждения подходил именно вашему ребенку.

Внимание! Хорошей профилактикой утренних детских капризов является уверенность родителей в своей позиции, утро без лишней суеты, оптимизм и чувство юмора!

  И вот вы на пороге детского сада! И главное правило, которое вы должны помнить в этой ситуации: «Спокойная мама — спокойный малыш!» И вот еще несколько рекомендаций:

* И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Поощряйте его раздеваться самостоятельно, помогите если он просит, отвлекайте его от негативных впечатлений и эмоций.
* Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается легко, а другого не может отпустить от себя, продолжая переживать даже после его ухода. Пусть в таком случае, в первое время, ребенка отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.
* Выработайте свою манеру прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого уходите уверенно и не оборачивайтесь. Бывает так, что ребенок уже успокоился, но стоит маме оглянуться, как он расстраивается вновь.
* Обязательно скажите, что вы придете и обозначьте когда (после прогулки, после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

***Чего нельзя делать ни в коем случае:***

 \* ***Нельзя наказывать*** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании о необходимости идти в детский сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что « он обещал не плакать», - тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово». Лучше еще раз напомнить, что вы обязательно придете.

\* ***Нельзя пугать детским садом*** (« Вот будешь себя плохо вести, опять пойдешь в детский сад!»). Место, которым пугают никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

\* ***Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.*** Это может навести малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

\* ***Нельзя обманывать ребенка.*** Говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит остаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, после какого-то события (обед, сон), чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

***КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ?***

* В выходные дни не меняйте режима дня ребенка;
* Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например, от соски) в период адаптации;
* Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера;
* Будьте терпимее к капризам;
* Дайте в сад не большую игрушку (лучше мягкую), если ребенок не против;
* Призовите на помощь сказку или игру;
* Соблюдайте последовательность, не оставляйте малыша сразу на целый день;
* Когда вы уходите — расставайтесь с ребенком легко и быстро;
* Не кутайте ребенка, одевайте ребенка по погоде и в соответствии с температурой в группе;
* Не делайте больших перерывов в посещении садика, без веских к тому оснований.

***Некоторые изменения в поведении ребенка в период адаптации:***

***\* Эмоции:***

преобладают отрицательные: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя и того, что мама за ним не вернется), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося бросить его). Можно наблюдать также депрессивные реакции и «заторможенность», как будто эмоций нет вообще. Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании кроха может еще долго, но это не показатель плохой адаптации. Если ребенок успокаивается в течении нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

***\* Контакты со сверстниками и воспитателем***:

во-первых, нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. А вот общение со взрослым ребенку просто необходимо. Поэтому если ребенок активно взаимодействует с воспитателем в группе, значит адаптация идет успешно.

\* ***Познавательная активность***:

первое время познавательная активность может быть снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его «вылазки» к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

***\* Навыки:***

под влиянием новых впечатлений в первое время малыш может «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.) Но если через некоторое время ребенок не только «вспоминает» забытое, но и достигает успеха в новой деятельности, все хорошо.

***\* Особенности речи***:

у некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

*\** ***Двигательная активность***:

некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые — сверх активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

***\* Сон***: если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Малыш может вскакивать или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

***\* Аппетит***:

в первое время аппетит может понизится. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовой ситуацией в которой оказался ребенок — ему просто не хочется есть. Восстановление аппетита — хороший признак. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

\* ***Здоровье***: В это время снижается сопротивляемость организма инфекциям, и ребенок начинает часто болеть. Потом он начинает понимать, что если заболеть, то можно остаться дома, не ходить в садик. Таким образом малыш может заболеть специально — этот процесс имеет название — психосоматика. Это тоже пройдет когда завершится адаптация.

**Примерный режим посещений на адаптационный период.**

  ⧫ Начать посещение дошкольного учреждения нужно с 1-1,5 часов в течении двух недель. Если в течении этого времени ребенок успешно проходил в детский сад, следующие две недели можно водить его на 2-3 часа, подключив либо завтрак, либо обед, в зависимости от того, что больше совпадает с его индивидуальным режимом.

⧫ Первый раз отвести ребенка в детский сад желательно в четверг. Два дня — четверг, пятница — это как раз то необходимое количество времени, для того, чтобы ребенок мог понять, куда его привели. И за последующие субботу и воскресенье — осмыслить новую информацию и срелаксировать новые впечатления. Понедельник и вторник ребенок будет посещать детский сад в том же режиме, что и в четверг и пятницу. Если вы чувствуете, что ребенок не справляется с обрушившимися на него впечатлениями, оставьте малыша в среду дома отдохнуть.

  ⧫ Если у вас есть возможность, то водить ребенка в детский сад на пол дня ( до дневного сна ), желательно в течении двух месяцев. Если все в порядке, ребенок не болеет и охотно ходит в детский сад, можно к концу второго-третьего месяца попробовать оставить его на дневной сон.

⧫ Когда вы это сделаете в первый раз, прийти за ребенком в детский сад нужно до того, как он проснется. Дети в этом возрасте путают дневной и ночной сон, следовательно малыш может испугаться если не увидит вас. Свой испуг ребенок не сможет сформулировать, но в дальнейшем могут возникнуть проблемы с дневным сном.

Соблюдайте последовательность на пути привыкания вашего крохи к детскому саду, тогда сможете избежать многих неприятностей связанных с психическим и физическим здоровьем малыша, быстрее обретете эмоциональную гармонию, столь необходимую для успешного развития ребенка.