**КОНСУЛЬТАЦия ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ, ПОСТУПАЮЩИХ В ДЕТСКИЙ САД**

**«Адаптация ребенка к условиям детского сада»**

 **Дети - радость государства,**

 **Настоящее богатство.**

 **Их воспитывать должны**

 **Как надежду для страны.**

 **Есть дошкольное хозяйство,**

 **Детский сад - ребячье счастье.**

 **Здесь проходит ребятня**

 **Все уроки бытия.**

 Резкая смена условий нередко сопровождается тяжелыми переживаниями, снижением активности (речевой, игровой), сказывается на здоровье, и адаптация, привыкание к новым социальным условиям протекает подчас очень болезненно.

Для ребенка, не посещавшего детское учреждение, непривычно все: отсутствие близкого человека, незнакомые взрослые, большое количество детей, новый распорядок дня. Обращение взрослых с детьми так же отличается от того, к которому они привыкли дома.

На внезапное изменение окружающей среды нервная система ребенка реагирует чутко и быстро. В первые дни, когда малыш только попал в коллектив, у него уменьшается или даже совсем пропадает аппетит. Часто ребенок начинает хуже есть дома, у него ухудшается настроение, он делается замкнутым, не хочет играть, у него ухудшается активность, ребенок без причин плачет, не хочет выходить из дома, не хочет отпускать мать. Проявляются признаки негативизма - ребенок отказывается раздеваться или, наоборот, одеваться, становится нервным, раздражительным, с трудом засыпает. Есть дети, у которых по вечерам поднимается температура, иногда появляется сыпь, нарушается деятельность кишечника. Ребенок отказывается садиться на горшок. Утрачивается сопротивляемость организма к болезням. Нередко, побыв неделю-другую в коллективе, ребенок заболевает.

Адаптация к новым условиям длится по-разному: от недели до нескольких месяцев. Длительность этого периода зависит от воспитания в семье, от психического и физического развития ребенка, возраста и многих других индивидуальных особенностей. Поэтому одни дети адаптационный период переносят тяжелее, другие - легче.

Диапазон возможностей реагирования маленьких детей в новых условиях достаточно широк. Выделяется 3 основные группы адаптивного поведения, для которых характерны определенные поведенческие и эмоциональные реакции:

- Первая группа — группа легкой, или благоприятной, адаптации. Период легкой адаптации длится около 7 дней. У детей в это время могут наблюдаться незначительные психосоматические расстройства, которые быстро проходят. В первые дни при выполнении режимных моментов дети обычно капризны, но в группе достаточно активны, несмотря на некоторую растерянность. Для детей группы легкой адаптации характерны положительные эмоциональные реакции на сверстника: они радуются при появлении определенного ребенка, могут дотрагиваться до сверстника, стремятся рассмотреть его, огорчаются, когда за ребенком приходят родители или когда их друзей не приводят в группу. У таких детей достаточно быстро налаживается контакт с воспитателем. Малыши с удовольствием выполняют его просьбы, не стесняясь, обращаются за помощью и адекватно реагируют на поручения педагога; активно стараются вовлечь взрослых в свою деятельность.

-Вторая группа — адаптация средней тяжести, или среднеблагоприятная адаптация. Негативные изменения в поведении ребенка и в общем его состоянии выражены ярче, и привыкание к новым социальным условиям длится дольше — от 2 недель до 1 месяца. Малыш уже не может так быстро справиться со стрессом, вызванным переменами в его жизни, как дети первой группы. Более напряженными и фиксированными являются его реакции в ситуации расставания с близким человеком (малыш цепляется за маму и горько плачет). В группе ребенок продолжает плакать, постоянно зовет маму, просится домой, ходит за педагогом, беспокоится и постоянно спрашивает, когда за ним придут. В течение дня такой малыш пассивен и малоподвижен. У детей с адаптацией средней тяжести могут наблюдаться соматические реакции (рвота, аллергии, жалобы на головную больили боль в животе и др.), которые исчезают только через 2–3 недели от начала их появления. Постепенно дети начинают привыкать к окружающей обстановке, обращать внимание на новые игрушки. Они включаются на непродолжительное время в групповые игры, организованные взрослым, хотя и быстро теряют к ним интерес. Общение с другими детьми в этот период неустойчивое. В совместной игре дети часто используют только одно игровое действие, и такая игра не продолжительна. Малыши часто обращаются к воспитателю за помощью, отвечают на предложение поиграть, но не стараются вовлечь его в свои занятия.

- Третья группа — группа тяжелой адаптации или неблагоприятная. При тяжелой адаптации наблюдаются поведенческие нарушения, которые выражаются, прежде всего, в полярности проявлений: ребенок или подавлен, или сильно возбужден. В режимных моментах возникают сложности: у детей резко меняется пищевое поведение (снижается аппетит, возможен полный отказ от еды), малыши плохо засыпают, капризничают. Дети постоянно зовут маму, спрашивают, когда она придет, требуют у воспитателей ее позвать. Разлука и встреча с близкими проходят очень бурно и сопровождаются слезами и цеплянием. По отношению к сверстникам эти дети пассивны: они не проявляют инициативы во взаимодействии, у них редко наблюдаются подражательные действия. Улучшение состояния ребенка при тяжелом варианте адаптации проходит очень медленно — в течение 2–3 месяцев.

**Рекомендации для родителей детей раннего возраста.**

 В первые три года жизни ребенка выделяется несколько кризисных (наиболее сложных) периодов в его развитии — это период в районе годовалого возраста, начало третьего года жизни и начало четвертого года жизни, называемый обычно «кризис трех лет». И чаще всего решение отдать малыша в дошкольное учреждение принимается родителями без учета этих моментов. Большинство мам и пап знают про кризис трех лет, изменения в поведении малыша, его бурные эмоциональные реакции (проявления негативизма, обидчивости и т. д.) чаще не вызывают тревогу у родителей. Про кризис двух лет родителям известно меньше, но адаптация в этот период протекает особенно сложно, так как для ребенка важными становятся уже сформировавшиеся домашние устои, привычки; стабильные условия окружения и устойчивые формы поведения в них приобретают для него большую значимость. К этому возрасту завершается формирование чувства привязанности к близким, и малыш воспринимает даже кратковременную разлуку с мамой как катастрофу. Во время прохождения кризисов дети становятся упрямыми, капризными, раздражительными, и конечно желательно, чтобы адаптация не совпадала с такими острыми периодами в развитии малыша. Родителям нужно расширять социальный опыт малыша задолго до его поступления в детский сад и создавать условия, когда ребенку придется изменять свои формы поведения - например, устраивать походы в гости, поездки на дачу, посещение дней рождения и др. Одним из самых острых и эмоциональных моментов в период привыкания малыша к детскому саду для самого ребенка и его родителей является ситуация расставания со своими близкими. Для того чтобы ребенок мог спокойно расставаться с мамой, а затем терпеливо ждать ее возвращения, в социальный опыт малыша постепенно должны вводиться тренировочные ситуации, когда надо отпустить маму, а затем некоторое время подождать ее прихода. Так, малыш может на какое-то время остаться в гостях у хорошо знакомых родственников (бабушки и дедушки) или у друзей. Когда малыш будет убежден, что мама всегда возвращается, он научится сохранять спокойствие в ее отсутствие и ждать все дольше и дольше. В раннем детстве соблюдение режима и формирование бытовых привычек чрезвычайно важны для малыша, и резкая их смена является одним из основных факторов стресса в период привыкания к дошкольному учреждению. Поэтому стоит узнать заранее о режиме в детском саду, который будет посещать малыш, и постепенно вводить требуемый распорядок дня дома. Одна из основных задач родителей — сформировать положительное отношение у ребенка к детскому саду и будущим воспитателям. Для этого нужно, например, рассказывать про свой собственный опыт пребывания в детском саду, играть в детский сад, рассказывать про праздники в детском саду, про новых друзей и др. Ребенок будет чувствовать себя уверенно и спокойно в дошкольном учреждении при условии уверенной и спокойной мамы. Родители тоже должны быть внутренне готовы к тому, что малыш какое-то время будет находиться без них. До поступления в дошкольное учреждение родителям нужно обучить ребенка коммуникативным навыкам (умению просить помощь у взрослого, озвучивать собственные желания и др.), сформировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания. До поступления в детский сад малыша необходимо научить играть в простые игры с привлечением сверстников; по возможности избегать травмирующих и стрессовых ситуаций в семье до поступления ребенка в дошкольное учреждение и в момент его адаптации к детскому саду. В частности, не стоит начинать адаптацию малыша после его госпитализации или перенесенной недавно тяжелой болезни. Для прогнозирования течения адаптации и профилактики дезадаптивных тенденций родители должны предоставить полную информацию о ребенке специалистам, педагогам и медицинскому работнику. Для облегчения процесса адаптации родители могут дать ребенку с собой в детский сад его любимую игрушку или домашний предмет, который дорог и значим для ребенка. Также нужно рассказать воспитателям о том, что ребенка интересует, привлекает (какие занятия, книжки, музыка, игры и т. д.), а что он не любит или чего опасается. Знакомить малыша с детским садом не обязательно утром. Можно прийти днем или во второй половине дня. Желательно, чтобы малыш не был расстроен, чувствовал себя хорошо и был в хорошем настроении. Родители должны быть готовы к тому, что ребенку для привыкания к дошкольному учреждению и к группе потребуется время. Не каждый малыш с первого дня может пойти в дошкольное учреждение сразу на 7–8 часов. Поэтому в первые дни или недели (у каждого ребенка по-разному) не стоит отводить малыша в детский сад на весь день. Начать посещение группы желательно с 1,5–2 часов в день. Можно вместе с мамой пройти в группу, посмотреть, где находится спальня, кроватка малыша, туалет, полотенчико, вместе с малышом рассмотреть игрушки, познакомиться с детьми и педагогами. Если малыш боится входить в группу, где много детей, стоит приходить пораньше, когда детей еще мало. Забирать малыша из детского сада лучше с дневной прогулки или после дневного сна. В первом случае стоит придумать какие-либо неотложные дела, из-за которых вы забираете малыша, и обязательно с ним это обсудить. Сразу после обеда забирать ребенка не стоит, так как, во-первых, подобные моменты детьми быстро запоминаются и в дальнейшем малыша будет очень тяжело приучить оставаться в саду на дневной сон; во-вторых, для тех детей, которые остаются на дневной сон, появление чужих родителей, забирающих других детей домой, может психологически травмировать остающихся. Потом малыши тяжелее засыпают, беспокоятся, спрашивают, когда за ними придут родители, могут даже заплакать. Забрав малыша из детского сада, не стоит идти с ним в гости или в кафе. Ребенок должен отдохнуть от шума, от впечатлений и от большого количества людей вокруг него. Нередко родители после того, как забирают ребенка из детского сада, сталкиваются с очень сильными, чаще отрицательными эмоциями, приступами раздражительности, признаками общего перевозбуждения. В таком случае необходимо помочь малышу избавиться от слишком сильных впечатлений — например, по пути домой дать ему возможность поиграть на детской площадке; дома дать малышу время побыть с мамой и папой, подержать его на руках, перед сном позволить поиграть в ванной с водой и пеной для ванны; дать возможность порисовать на большом листе бумаги красками, лучше акварельными; исключить из развлечений ребенка вечерний просмотр телевизора или игры на компьютере. С началом посещения детского сада у малыша может сильно измениться поведение. Чем лучше взаимоотношения мамы и ребенка, тем сложнее ребенок будет переносить разлуку и тем более требовательным он будет дома. Например, малыш ни на минуту не может остаться без мамы, начинает ходить за ней по пятам, требовать, чтобы мама все свое время проводила с ним, брала его с собой в магазин, приходила к нему ночью, когда он ее зовет, чаще его обнимала, целовала и брала на руки. Таким образом, малыш компенсирует вынужденную разлуку. В этот период следует прислушаться к ребенку, постараться дать ему то, что он хочет — внимание, любовь и заботу близких. В момент прохождения адаптации и после нее не стоит переводить ребенка из одной группы в другую. У малыша в группе может возникнуть избирательный интерес и даже привязанность к воспитателю (или к какому-нибудь ребенку), способствующие преодолению трудностей адаптации. Если адаптация возможна только в присутствии определенного человека рядом с малышом, то она не считается благополучно завершенной, и вполне возможно, что с переходом малыша из одной группы в другую проблемы могут возобновиться и даже усилиться.

 Необходимо отметить, что предложенные рекомендации для решения возникающих и профилактики возможных проблем адаптации могут помочь только в том случае, если они будут выполняться комплексно всеми участниками психолого-педагогического процесса (родителями, воспитателями, специалистами и администрацией дошкольного учреждения).

**ПОЖЕЛАНИЕ МАМАМ И ПАПАМ!**

Берегите своих детей,

Их за шалости не ругайте.

Зло своих неудачных дней

Никогда на них не срывайте.

Не сердитесь на них всерьез,

Даже если они провинились,

Ничего нет дороже слез,

Что с ресничек родных скатились.

Если валит усталость с ног

Совладать с нею нету мочи,

Ну а к Вам подойдет сынок

Или руки протянет дочка,

Обнимите покрепче их,

Детской ласкою дорожите

Это счастье - короткий миг,

Быть счастливыми поспешите.

Ведь растают как снег весной,

Промелькнут дни златые эти

И покинут очаг родной

Повзрослевшие Ваши дети.

Перелистывая альбом

С фотографиями детства,

С грустью вспомните о былом

О тех днях, когда были вместе.

Как же будете Вы хотеть

В это время опять вернуться

Чтоб им маленьким песню спеть,

Щечки нежной губами коснуться.

И пока в доме детский смех,

От игрушек некуда деться,

Вы на свете счастливей всех,

Берегите ж, пожалуйста, детство!