### *****Консультация психолога*****

### ****Адаптация ребёнка к детскому саду****

**Дошкольное детство – период интенсивного развития. Опыт, приобретенный ребенком в это время ребенка, во многом определяет его будущую взрослую жизнь.**

**Приходит время, когда ему недостаточно общения только с близкими людьми: нужны новые друзья, новые впечатления, а родителям надо выходить на работу… И ребенок идет в детский сад. Чтобы малышу было комфортно, уютно в дошкольном учреждении, необходимо заранее подготовиться к этой огромной перемене в жизни всей семьи.**

**Факторы, влияющие на характер адаптации**

**Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям.  
Этот период – достаточно сложный в жизни ребенка-дошкольника и может проходить по-разному.**

***На характер адаптации оказывает влияние то, насколько меняются условия жизни ребенка:* режим дня, особенности питания и т.п. С целью предупреждения эмоционального стресса от резкого изменения этих условий, родителям, еще до поступления ребенка в группу, необходимо начать придерживаться таких же условий дома.**

***Привыкание к новым условиям зависит и от индивидуальных особенностей нервной системы.* Одни дети громко плачут, отказываются от еды, игрушек, но только в первые дни посещения детского сада. Проходит время и ребенок успокаивается, возвращается аппетит. Такое протекание адаптации свидетельствует о том, что ребенок нормально привыкает к детскому саду.**

**Другие дети, внешне спокойные, проявляют внутреннюю напряженность. Они безынициативны, мало говорят, плохо играют. Такое подавленное эмоциональное состояние может длиться долго и негативно сказываться на здоровье ребенка, защитных ресурсах организма.**

###### ****ЛЁГКАЯ АДАПТАЦИЯ****

**Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё внимание на чём-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребёнок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заменители, например, понарошку кормит куклу, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительная, эмоции легко распознаются. Ребёнок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним.**

###### ****АДАПТАЦИЯ СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ**** .

**Ребёнок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. Напряжённость первых минут постепенно спадает, ребёнок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения.**

###### ****ТЯЖЁЛАЯ АДАПТАЦИЯ.****

**Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей. Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем, не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей.**

###### ****ОЧЕНЬ ТЯЖЁЛАЯ АДАПТАЦИЯ****.

**С ребёнком не удаётся установить контакта. Родители находятся в слиянии с ребёнком, сомневаются в том, что он сможет освоиться в детском саду. Часто родителя авторитарны, вступают в конкуренцию с воспитателями, демонстрируют свою сверхкомпетентность во всех вопросах, либо вообще игнорируют рекомендации.**

### ****Рекомендации для родителей****

##### Расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш пошёл в сад.

##### Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло - скоро он сможет ходить в детский сад. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей радости, гордитесь своим ребёнком, ведь он уже большой и скоро будет ходить в детский сад.

##### Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок, когда пойдёт в сад.

##### Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, к кому он сможет обратиться за помощью, как это сделать. Например: "Если ты захочешь пить, подойти к воспитателю и скажи: "Я хочу пить", и Анна Николаевна нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом". Не создавайте у ребёнка иллюзий, что всё будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните ему, что в группе будет много детей и иногда ему придётся подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: "Воспитатель не сможет сразу одеть всех детей, тебе придётся немного подождать". Поиграйте с ребёнком в детский сад, погружая игрушки в те ситуации, которые будет переживать ребенок.

##### Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к нам по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

##### Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

##### Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

##### Убедитесь в собственной уверенности, что в вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребёнок отлично чувствует, когда сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребёнок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

##### Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребёнку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребёнка по именам. Поощряйте обращение вашего ребёнка за помощью к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку.

##### Совершенных людей нет, будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это корректно, в мягкой форме, когда вашего ребенка и других детей нет рядом. Вы можете уточнить ситуацию либо у воспитателей, либо у специалистов детского сада, либо у заведующей или старшего воспитателя.

##### В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.

##### В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребёнка.

##### Если через месяц ваш ребёнок ещё не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.