**Родителям об особенностях адаптации детей к детскому саду**

(консультация)

Ваш малыш подрос. Он узнает родителей, улыбается, сидит, берет иг­рушки, лепечет, начинает говорить, рассуждать, общаться. Какое счастье! Сам начинает кушать, улыбаться, научился пользоваться ложкой! Пришла пора идти в детский сад. Ребенок должен знать, что на свете есть и другие дети. Многие из вас волнуются, тревожатся о том, будет ли хорошо ребенку в детском саду, не начнет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании с родителями. Иными словами, насколько успешно ребенок сможет адаптироваться, то есть приспособиться к среде детского сада, к его условиям. Эти опасения не случайны. Процесс адаптации может при­вести к позитивным и негативным результатам.

Два основных критерия успешной адаптации:

- внутренний комфорт;

- адекватность поведения.

Отрыв ребенка от дома, родных, встреча с новыми взрослыми могут стать для ребенка психогенным фактором, стрессом. Малыш воспринима­ет эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. По силе переживаемых ощущений, эмоций такое состояние можно сравнить с разрывом пуповины ребенка при рождении. Это объяс­няется тем, что жизненный опыт ребенка, приспособление к новым усло­виям (а любое приспособление требует разрушения некоторых сложив­шихся связей и быстрого образования новых) сопряжено с трудностями, особенно в раннем детстве. Поэтому очень важно осуществить плавный переход из семьи в детский сад.

Все вышеперечисленное имеет особое значение для психологического и физического здоровья ребенка, его развития и успешного комфорта пре­бывания в детском учреждении. К сожалению, этот процесс протекает зачастую сложно и болезненно. Посещение детского сада становится стрессовой ситуацией. Ребенок испытывает внутренний дискомфорт, ко­торый приводит к капризам, истерикам, отказам от еды, сна, общения со сверстниками, болезнями. Появляются нежелательные для его возраста привычки (снова начинает сосать палец, грызть ногти). Это свидетельст­вует о трудностях адаптационного процесса. Трудности в адаптации ис­пытывают чрезмерно опекаемые в семье дети, дети, у которых не привиты элементарные навыки самообслуживания, самостоятельности. Родители, несмотря на стремление ребенка сделать что-то самостоятельно, старают­ся помочь ему - так быстрее, меньше хлопот.

Ребенок чувствует себя в детском саду беспомощным и не приспо­собленным к новым условиям. Дети, привыкшие к общению только с

ро­дителями, лишенные возможности общаться со сверстниками, также ис­пытывают трудности, потому что навык общения уже сформирован (ре­бенок должен видеть, что существуют такие же, как он, дети, со своими потребностями, желаниями). Наличие у ребенка стереотипов, которые формируются в семье, и накладывают отпечаток на его поведение, и за­трудняют процесс адаптации.

Например, ребенок приучен засыпать только в том случае, если рядом ложится мама. Итак, чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, необходима подготовительная работа с ним. Помогут в этом следующие советы:

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. По­сещайте парки, детские площадки, приучайте к игре в песочницах, ходите на дни рождения друзей, новогодние праздники...

2. Максимально приближайте домашний режим к распорядку дня в детском учреждении (упорядочить часы сна, бодрствования, питания и т.д.), при выполнении режимных моментов поощряйте и развивайте дет­скую самостоятельность. О предстоящем поступлении в детский сад беседуйте с ним, как о радостном событии. Воздержитесь говорить о собственных опасениях в присутствии ребенка. Придите заранее в детский сад и познакомьтесь с обстановкой, с детьми, с воспитателями... Лучше это сделать, когда дети гуляют на ули­це или играют в групповой комнате. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об ин­дивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи нуждается. Определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, по­будьте с ним какое-то время. Не оставляйте ребенка на целый день. Не опаздывайте, хотя бы в первые дни забирайте ребенка вовремя. Дайте ребенку в детский сад любимую игрушку, уговорите оста­вить ее переночевать в садике, а наутро снова с нею встретиться. Если ребенок не соглашается, путь игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими детьми. Расспрашивайте, что с игрушкой про­исходило в детском саду, кто с ней дружил, не было ли ей грустно. Таким образом вы узнаете, как ребенку удается привыкнуть к детскому саду. Поиграйте с ребенком с домашними игрушками в детский сад, рас­пределите роли детей, воспитателей. Помогите игрушке найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя на игру на положительные результаты.

Эти советы помогут заботливым родителям грамотно и безболезненно помочь своему ребенку пережить процесс перехода из дома в детский сад.

**Адаптация** **ребенка к детскому саду**

(консультация для родителей)

Дошкольное учреждение первым открывает пред ребенком мир соци­ально общественной жизни. Детский сад (параллельно с семьей) берет на себя одну из главных ролей в воспитании ребенка-дошкольника и играет ее, начиная с первого знакомства и до выпуска его в школьный мир зна­ний. Таким образом, детский мир становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества складываются в этот период жизни. От того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующие развитие.

Известно, что смена социальных отношений представляет для ребенка значительные трудности. Многие дети становятся беспокойными, плакси­выми, замкнутыми. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окру­жающей обстановки, привычных условий. Постигаемый ребенком жизненный опыт может помочь ему вклю­читься в новые социальные отношения, совместную деятельность, адап­тироваться к изменившимся условиям, но он способен привести к нега­тивным последствиям, что весьма существенно для эмоционально-личностного опыта ребенка. Отрицательно эмоциональный опыт может породить высокую тревожность детей. Поскольку условия детского сада едины для всех, то возникает задача адаптации каждого отдельного ре­бенка с его выраженной индивидуальностью к этим общим условиям. Прежде всего, необходимо подготовить ребенка к посещению детско­го сада. Нужно рассказать ему, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему надо, чтобы малыш пошел в детский сад. Подробно расска­зать ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательно­сти он будет делать. Чем подробнее будет рассказ и чем чаще он повторя­ется, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ребенок, когда пойдет в детский сад. Необходимо спрашивать у малыша, запомнил ли он, что будет делать в детском саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, что он будет делать после обе­да. Вопросами такого рода родители могут проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неиз­вестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Необходимо готовить ребенка к общению с другими детьми и взрос­лыми, посещать с ним детские парки и площадки, приучать к игре в пе­сочницах, на качелях, наблюдать, как он себя ведет: стесняется, уединяет­ся, конфликтует или легко находит общий язык, контактирует со сверст­никами, тянется к общению, раскован.

Известные трудности в адаптационный период испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями. Замкнутый образ жизни се­мьи, недоброжелательное отношение родителей к окружающим людям -причины, тормозящие образование у малыша умения контактировать с незнакомыми взрослыми. А это значит, что в первые дни пребывания в детском саду он будет негативно относиться к воспитателям, няне, что усложнит уход за ним. Дети радушных, гостеприимных, дружелюбных родителей, дети из семей, состоящих из многочисленных родственников, легко вступают в контакт с воспитателем, няней. У таких детей, как пра­вило, адаптационный период длится несколько дней. Малыши из таких семей деятельны, веселы, много играют, общаются с персоналом группы. Плохо приспосабливаются к коллективной жизни дети, которых чрезмер­но опекали в семье, которые не знают родительского «нельзя». Ребенок, у которого дома не тренируется способность тормозить свои желания, с трудом усваивает и выполняет правила поведения, взаимоотношений, приучение к которым начинается с первого дня пребывания в детском саду.

Влияет на адаптацию тип темперамента ребенка. Замечено, что быст­ро и легко привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходиться туго. Они медленны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют (причем не только в саду, но и дома тоже), не давая возможности побыть самим собой.

Для того чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, необходимо максимально приблизить распорядок дня дома к режиму в детском саду. При этом важно упорядочить часы сна, питания, бодрствования, при проведении режимных процедур всемерно поощрять и развивать детскую самостоятельность. Желательно познако­миться с меню детского сада и приучать ребенка к блюдам, включенным в него. Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, нужно заранее приучить к горшку, отучить от соски.

Для предупреждения болезней, которые часто сопровождают вступ­ление в новую жизнь малыша, необходимо его закаливать. Хождение бо­сиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Он укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры. Постепенно приучать ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Нельзя забывать о витаминных комплексах для детей и гомеопатических препа­ратах долговременного действия для профилактики ОРВ и гриппа. Когда ребенок приходит в детский сад, ему предстоит знакомство не только с детьми и взрослыми, но и с массой самых разнообразных возбудителей болезни. Какой бы крепкой ни была иммунная система ребенка, это очень большая нагрузка. Поэтому рекомендуется в первый месяц посещения детского

сада соблюдать маршрут «дом-сад». Не надо ходить в гости, по­сещать массовые мероприятия. Такой строгий порядок поможет иммун­ной системе ребенка познакомиться со всеми болезнетворными сущест­вами и при этом не заболеть. Нарушение данного правила может привести к сильным иммунным сбоям, вплоть до пневмонии на первой неделе по­сещения (вне зависимости от погоды).

Вхождение ребенка в детский сад должно быть постепенно: вначале нужно привести его в группу, познакомить с воспитателем, со сверстни­ками, посмотреть вместе с ним игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем несколько дней пребывания в детском саду должно ограничиваться до дневного сна. В дальнейшем, в зависимо­сти от состояния ребенка, это время постепенно увеличивается. В период привыкания к детскому саду важно учитывать, что, находясь в группе, ребенок чувствует себя скованно и вынужден сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению, которое, если не разрядить, может стать причиной невроза. Поэтому дома, в привычной обстановке, следует играть с ним в веселые подвижные игры и в полной мере выра­жать эмоции как детям, так в взрослым.

В привыкании к новым условия важную роль играет возможность приносить с собой свои игрушки или любой предмет, напоминающий ре­бенку его дом, это создает для ребенка фон уверенности, обеспечивает психологический комфорт.

Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учрежде­ния необходимо сформировать у него положительную установку на дет­ский сад, положительное отношение к нему. Это зависит, прежде всего, от воспитателей, их умения и желания создать атмосферу тепла, доброты, внимания в группе. Потому организация адаптационного периода начина­ется задолго до 1 сентября, повышения профессионального уровня воспи­тателей, их психологического просвещения с помощью традиционных и новых методов обучения (педсоветы, семинары, консультации), развитие у них таких качеств, как умение сопереживать, коммуникативные навыки, доброжелательность, организаторские и артистические способности, эмо­циональная стабильность и так далее. Всю работу следует строить так, чтобы ребенок чувствовал, что его любят и принимают таким, каков он есть.

Игры и упражнения, направленные на профилактику дезадаптации:

При знакомстве с ребенком можно использовать игру «Обведу ка­рандашом руку твою и тебе подарю» - с целью установления контакта.

Взрослый просит ребенка разрешить обвести руку, раскрашивает ее и да­рит ребенку. Можно украсить «руку» браслетом, часами, колечками.

Если ребенку очень грустно, то можно поиграть в «Телефон» - по­звонить маме, однако при этом нельзя допускать обмана, ребенок должен знать, что это игра.

Можно поиграть с конструктором: построить дом, машину, детский сад.

Обыграть ситуацию, когда утром все собираются по своим делам: на работу, в школу, в детский сад - каждый занят своим делом, все взаимосвязаны жизнью, заботой, любовью.

Для снятия психоэмоционального и психомышечного напряжения хорошо использовать игры с песком и водой.