**Адаптация ребенка к условиям детского сада: важные рекомендации для родителей!**

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на детский сад плачем.

В привычном укладе ребенка появляются следующие изменения:

* четкий режим дня;
* отсутствие родных рядом;
* длительный контакт со сверстниками;
* необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;
* резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;
* особенности нового пространственно-предметного окружения.

Адаптирующегося ребенка отличает:

* преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
* нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
* утрата навыков самообслуживания;
* нарушение сна;
* снижение аппетита;
* регрессия речи;
* изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;
* снижение иммунитета и многочисленные заболевания (последствия стрессовой ситуации).

Выделяют три степени адаптации:

* легкую (15-30 дней);
* среднюю (30-60 дней);
* тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

**Причины, которые вызывают слезы у ребенка:**

* **Тревога, связанная со сменой обстановки.**Из привычной домашней атмосферы он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей.
* **Режим**. Ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы**.**В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна.
* **Психологическая неготовность ребенка к детскому саду.**Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития.
* **Отсутствие навыков самообслуживания.**

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из чашки;

- пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании, умывании.

* **Избыток впечатлений.**В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать.
* **Неумение занять себя игрушкой.**
* **Наличие у ребенка своеобразных привычек.**

**Отдавая ребенка в ДОУ, родители могут столкнуться с трудностями:**

* в первую очередь, это неготовность  родителей к негативной реакции ребенка на ДОУ. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашается идти в детский сад. Плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.
* частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации.
* сами родители должны психологически быть готовы к посещению ребенком ДОУ. Спокойно относится к шишкам и синякам.

**Чего нельзя делать ни в коем случае**

* Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
* Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). 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 - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
* Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

**Способы уменьшить стресс ребенка.**

* необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.
* в первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день.
* каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОУ.
* Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике.
* Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там.

**Как помочь ребенку снять** **эмоциональное и мышечное напряжение?**

       В период адаптации к детскому саду ребенок испытывает сильный стресс. И чем интенсивнее напряжение переживает ребенок, тем дольше длится период адаптации. Организм ребенка еще не способен справляться с сильными потрясениями, поэтому ему необходимо помочь снять напряжение, накопившееся за время пребывания в детском саду.

         Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением — игры на воде: наберите в ванну немного теплой воды, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня — усталость, раздражение, напряжение – уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются одному общему правилу – они должны быть нешумными, спокойными.

        Можно пускать мыльные пузыри, играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), строить из мягкой мозаики красочные картины, просто дать две-три баночки, — и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, — через 15-20 минут ребенок будет спокоен.

       Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени находился на свежем воздухе (если позволяет время). Гуляя вместе с ним, вы получите идеальную возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Если произошло что-то   неприятное или тревожащее малыша, надо обсудить с ним это сразу, не допуская, чтобы это давило на него целый вечер.

      Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!» или для любимого тихого мультфильма, — эти передачи идут в одно и тоже время и могут стать частью «ритуала» отхода ко сну. Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, прослушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя, почитать сказку.

              Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы.