*Советы родителям*

**Ступеньки адаптации**

**ребенка к детскому саду**

***Адаптация*** – от латинского – «приспособляю».

***Социально – психологическая адаптация представляет собой приспособление личности к социальной среде*** …

***Целью*** любой адаптации является устранение либо ослабление разрушающего действия факторов среды …

*(По «Педагогическому энциклопедическому словарю»*

*под ред. Б. М. Бим – Бада)*

##### **Степени тяжести адаптации**

1. **Легкая** адаптация 20 –25 дней.
2. Адаптация **средней** тяжести 1,5 – 2 месяца.
3. **Тяжелая** адаптация 3 – 6 месяцев

**Взгляд психолога на адаптацию детей**

**к детскому саду**

**1 категория** – Утром ребенок спокойно уходит от родителей,

это люди несчастные, нет привязанности к родным,

близким.

**2 категория** – Утром ребенка невозможно оторвать от мамы,

папы, а вечером встречает их с плачем, тем

самым ребенок демонстрируют недоверие к

родителя – однажды вы его обманули.

**3 категория** – Утром ребенок с сожалением уходит в детский

сад, а когда за ребенком приходят родители –

радуется, это нормальное явление.

***Поиграем в садик.***

Часто детишки не рассказывают, что у них происходит в садике.

Маме сложно понять, каков стиль общения воспитателей и детей, какие методы близки педагогу, какие существуют конфликты.

Вот тут – то на помощь и приходит игра.

В выходной день предложите крохе поиграть в “садик”. “Детишками” могут стать любимые игрушки или вы с родственниками, а вот воспитателем обязательно должен стать ребенок. Как правило, дети прекрасно изображают своих наставников и сверстников. В этой игре родители увидят многое, потому что ребенок непроизвольно будет переносить свой “садиковский” опыт в игровую ситуацию. Можно немножко его спровоцировать: “А вот воспитательница говорит так-то…”. “Нет, - тут же возразит малыш, - она так никогда не говорит. Она говорит так-то…”.

Точно так же, в игре, можно увидеть и поведение вашего ребенка в саду, других детей. Очень часто родители считают своего ребенка тихим, забитым, а в ходе игры вдруг обнаруживается, что он забияка, например, начнет драться кулаками или игрушками и будет доволен этим.

## Игры для снятия перевозбуждения и агрессии

***Повисим на мяче.***

Купите самый большой «массажный» мяч и, приведя малыша, домой и, поужинав, научите несколько минут буквально висеть, лежать на нем полностью расслабившись, с закрытыми глазами, в полной тишине или под тихую музыку. Пусть это станет привычкой

***Добрый мяч, злой мяч.***

Прекрасно поможет выплеснуть злость и раздражение обычный надувной мяч стандартного размера. Играя в «добрый – злой мяч», несколько членов семьи (можно и вдвоем с ребенком) становятся в круг (друг против друга) и в зависимости от личного выбора: «Мяч добрый!» – кидают друг другу спокойно.

«Мяч злой!!!» – кидают мяч с агрессией. Важно правило: и «злой», и «добрый» мячи кидают друг другу только в руки.

***В свои 20-30-40* лет** мы вдруг возвращаемся назад во времени и снова переступаем порог детского сада – на этот раз уже не как маленькие девочки, и мальчики, а как взрослые люди под названием «мамы» и «папы».

Но так же, как и много лет назад, мы робеем перед воспитательницами и так, же плачем, расставаясь у дверей садика с самым дорогим на свете существом – своим ребенком.

О том, насколько тяжел период адаптации к детскому саду для малыша, написано много книг и статей. Но часто и мама крохотного создания подвергается сильному стрессу.

Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно, когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит и начинать! Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью.

Кстати, дети чаще всего быстрее успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения. Первые дни и даже недели могут быть тяжелыми – ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем. Сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным… естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания.

***Как справляться с таким состоянием?***

* В – первых, будьте уверены и последовательны в своем решении.
* Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих.
* Не показывайте ребенку своей тревоги.
* Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.
* Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей и родителями других детей. Слишком дорогая одежда, требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстрее научится сам снимать и надевать ее.
* Заранее познакомьтесь с воспитателями в группе. Запомните их имена. Старайтесь общаться с ними как можно доброжелательнее, избегайте конфликтов по пустякам.
* Запишите телефон детского садика, но, ни в коем случае не злоупотребляйте – звоните только по предварительной договоренности с воспитательницей, именно в то время, которое она назовет, или в экстренном случае.
* Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т.д.) на случай, если вы срочно понадобитесь.
* Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.
* Часто ребенок из всех воспитательниц выбирает одну и в ней видит временную замену маме. Постарайтесь выяснить, кому именно он оказывает предпочтение, и общайтесь с ней как можно больше – тогда вам удастся услышать массу милых подробностей о своей крохе.

* Если вы сами посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство – многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой, и их воспоминания включают только игры и утренники. Боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если вы помните какие – то отрицательные моменты. Подумайте! Как вы можете помочь своему ребенку с ними справиться, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.
* Не переносите на малыша свой детский, негативный опыт. Если вам в садике было плохо, вас обижали дети или воспитатели были несправедливы – это не значит, что ваш ребенок пройдет тот же путь.
* В конце концов, сейчас другие времена, другие условия. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и усложнит процесс адаптации.

***Как лучше разговаривать с ребенком***

|  |  |
| --- | --- |
| **Нельзя говорить** | **Лучше сказать** |
| Тебе понравились детский сад, дети, воспитатели и т.п. | Что тебе понравилось больше всего, с кем бы ты хотел играть, какие игрушки тебе понравились и т.п. |
| Придешь сюда еще? | Какую игрушку мы принесем из дома, когда завтра придем снова? |
| Тебя обижали, тебе было здесь плохо, ты плакал? | Я же обещала прийти во время прогулки, (обеда, после сна) – и пришла! Во что вы играли? И т.п. |
| Я понимаю, что тебе здесь плохо, тоскливо, не нравится, но ты уж потерпи, но так надо... | Как здорово, теперь ты как папа, мама тоже ходишь на работу. Ты у меня совсем взрослый |
| Что вы сегодня делали? | Вы сегодня лепили или рисовали? |
| Что вы сегодня кушали? | На завтрак была каша или яйцо? |
| При буйных детских фантазиях:  зачем ты меня обманываешь!   * Этого не может быть! * Зачем ты врешь! * Это некрасиво! | То, что ты рассказываешь, это же, как будто бы понарошку. Ведь так?! |

### Социальная адаптация

**детей в дошкольном учреждении**

Каждому ребенку рано или поздно приходится «социализироваться», т.е. становиться способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап. Значит, вопрос состоит только в том, когда и в каких условиях желательно проводить социализацию ребенка. В детском саду маленький человечек, попадая в коллектив своих сверстников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь приобретает опыт общения, понимания других людей, привычку не теряться. Этот опыт пригодится и позднее, в школе.

Однако, уже с первых дней жизни у ребенка в семье формируются привычки, привязанности, определенное поведение. К 2-3 годам стереотип становится довольно устойчивым. При поступлении в дошкольное учреждение привычные условия жизни (режим, характер питания, микроклимат помещения, приемы воспитания, характер обучения) меняются. Это требует от ребенка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу.

В чем же проявляется стресс? У детей в период адаптации (привыкания) могут нарушиться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела.

* У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается.
* Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.
* Постарайтесь прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. 3-6 день – заберите ребенка сразу после обеда, до сна. Лучше рассчитать время так, чтобы прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу. Опоздай вы немного, и крохе придется пережить несколько неприятных минут, с тревогой ожидая маму в пустой группе. Со вторника 2-й недели (после выходных, в понедельник, все еще щадящий график) – малыш уходит домой в полдник. И лишь с 3-ей недели можно оставлять ребенка на целый день.

К сожалению, многие родители не знают, что эти явления временные, и забирают малыша из садика, так и не дав ему возможности полностью адаптироваться, обвиняя в нерадивости работников детского сада и ругая саму систему «садиковского» воспитания в целом.

**Будьте терпеливы в воспитании малыша и**

**внимательны к любым сложностям, которые**

**встретятся на его пути в детский сад.**

**Желаем вашему крохе успехов в детском саду.**

**Рекомендации для мамы в первый день посещения детского сада.**

Не только малыш готовится к своему первому дню в новом коллективе. Мама тоже должна как следует подготовиться, чтобы первый день не стал сумбурным, чтобы все прошло как можно более гладко, насколько вообще это возможно.

* Заранее поговорите с воспитательницей или заведующей садиком. Она продиктует вам список всего необходимого, что надо иметь с собой в первый и последующие дни.
* Узнайте, к которому часу нужно привести малыша, допускаются ли опоздания, каков режим группы, чем детей кормят, и какое расписание приемов пищи и сна. Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион так, чтобы он был более или менее похож на питание в саду.
* Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет (если он достаточно большой, предоставьте этот выбор ему) и как вещи он возьмет в качестве запасных.
* Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.
* Запомните, а лучше запишите все вопросы, которые хотите задать воспитательнице, не забудьте напомнить ей, что вы оставляете в шкафчике ребенка его любимую игрушку или соску

**От чего же зависит характер и длительность адаптационного периода?**

* *От возраста ребенка*. Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 года до 2,5 – 3 лет.
* *От состояния здоровья и уровня развития ребенка*. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.
* *От индивидуальных особенностей*. Даже дети одного и того же возраста и пола по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни с первого же дня плачут, отказываются, есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка в корне меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот, в первые дни внешне спокойны, без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями. Плохо едят, спят, не участвуют в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель и в обоих вариантах является нормой.
* *От уровня тренированности адаптационных механизмов*. Необходимо заранее создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.п.) легче привыкают к дошкольному учреждению
* *От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми*. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (идти спать, принимать пищу, убирать за собой игрушки и т.п.)

**Что должны делать родители?**

1. Не забудьте заранее познакомится с режимом детского сада, в который поведете кроху, и максимально приблизить к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приема пищи, характер питания и пр.) в период адаптации необходимо быть к малышу особо внимательным и чутким, но без излишнего заласкивания. «Пустяковая» проблема несамостоятельности может стать едва ли не главной причиной трудной адаптации детей к детскому саду. Задачу самообслуживания малышу, особенно если ему предстоит уже скоро стать детсадовцем, стоит облегчить простой стрижкой, удобной одеждой без декоративных элементов типа маленьких пуговиц и застежек на спине. Главный принцип – чем проще, тем лучше.
2. Немалую роль в процессе адаптации ребенка к саду играет осведомленность крохи о жизни детского сада. Поэтому необходимо приводить ребенка в садик заранее – для знакомства с территорией, помещением группы, игрушками, спальней. Не спешите, придите несколько раз. Обсуждайте с ребенком, комментируйте увиденное, этот процесс длительный и может занять пару недель.
3. Важно заранее постараться научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей; подождать, пока другой ребенок поиграет и т.п.) .

При предварительном знакомстве с обстановкой группы, постарайтесь положительно настроить малыша (как много детей, много игрушек, дети весело играют, воспитательница – хорошая тетя и пр.). Дайте время малышу спокойно все осмотреть, покажите, где он будет спать, раздеваться, кушать, играть.

1. В первые дни не спешите сразу увести кроху домой. Побудьте с ребенком на участке детского сада, вместе посмотрите, как гуляют дети, чем занимаются, как общаются друг с другом и воспитателем.
2. Впервые столкнувшись с необходимостью ложиться спать в незнакомом месте, в «чужую» кроватку, без мамы, ребенок, безусловно, испытывает стресс едва ли не более сильный, чем вообще сам факт расставания с мамой. Ведь дети относятся ко сну, как ко времени, когда они теряют контроль над окружающей действительностью. Поэтому психологи не рекомендуют в первые 2-3 дня пребывания в детском саду оставлять ребенка на дневной сон. В дальнейшем не забудьте принести из дома «мамозаменителя» – любимую мягкую игрушку малыша, с которой он спит, любимую книжку.
3. Не забывайте оказывать малышу эмоциональную поддержку и показывать значимость его нового статуса.
4. Ежедневно расспрашивайте о жизни детского сада. Удивляйтесь, хвалите ребенка!

Ваша беседа должна быть эмоционально ярко окрашена. Малышу очень важно знать, что значимые для него взрослые принимают его всерьез, относятся с уважением к его проблемам, внимательно и с интересом его слушают, а то, что он говорит, оказывается действительно важным.