**Советы по адаптации детей к ДОУ**

1. Адаптация - вхождение человека в новую для него среду, приспособление к ней. К чему приводит - к полезным результатам (ребенок получает опыт общения с незнакомыми детьми и взрослыми, нахождение в одном пространстве, использование одних ресурсов и тд. Но адаптация может иметь негативные последствия на начальном этапе (стрессовая ситуация).
2. Поскольку процесс адаптации всегда проходит в большей или меньшей степени волнительно, поведение ребенка может меняться. Зачастую мы сталкиваемся с ситуацией, когда дома ребенок ведет себя совершенно спокойно, доброжелательно, а в саду у него возникают затруднения в общении, возможно агрессивное поведение и другие изменения. Это связано с тем, что характерным для адаптации является эмоциональная напряженность, беспокойство, раздражение у детей.
3. Усиливаются эмоциональные проявления при прощании с ребенком и встрече с ними.
4. Для каждой семьи острый период индивидуален. Он может иметь разную длительность. В связи с этим можно говорить о трех вариантах адаптации (Р. Р. Калинина):

- легкая адаптация – поведение ребенка нормализуется в течении 10-15 дней;

- адаптация средней тяжести – в течение месяца:

- тяжелая адаптация требует от 2 до 6 и более месяцев.

1. Существует **ряд факторов**, определяющих, насколько успешно ребенок справится с грядущими изменениями в жизни.

-Состояние здоровья и уровень развития ребенка. Здоровый, развитый по возрасту, малыш обладает большими возможностями к адаптации, он лучше справляется с трудностями. Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводит к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние и, как следствие, - заболевание.

- Степень сформированности у ребенка предметной деятельности и умения общаться с окружающими. Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к детскому саду. Легче всего адаптация протекает у малышей, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в дошкольное учреждение, они быстро откликаются на предложение воспитательницы поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. Для них это – привычное занятие, и в случае затруднения такие дети упорно ищут выход из ситуации, не стесняясь, обращаются за помощью к взрослому. Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт со взрослым, так как он владеет средствами необходимыми для этого.

Характерной особенность детей, которые с большим трудом привыкают к детскому саду, является слабая сформированность действий с предметами, они не умеют сосредотачиваться на игре, мало инициативны в выборе игрушек, не любознательны. Любая трудность у таких детей вызывает слезы, капризы. Такие дети не умеют налаживать деловые контакты с взрослыми, предпочитают эмоциональное общение.

-Большое влияние на течение адаптации оказывает и отношение со сверстниками. Неумение общаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов с взрослыми еще больше отягощает сложность адаптационного периода.

Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:

- тревога, связанная со сменой обстановки (ребенок до 3 лет еще нуждается в усиленном внимании). При этом из привычной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть доброжелательных, но чужих людей и режима (ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в ДОУ).

- отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

-отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.

-избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

 Что может помочь ребенку адаптироваться?

-Надо спрашивать у ребенка о впечатлениях, о том, что было в детском саду.

-Важна эмоциональная окраска мамы по отношению к ДОУ. Ребенок охотно перенимает позитивное и негативное отношение к саду.

-Уже дома желательно создавать для ребенка режим дня, которого придерживаются в саду, для того, чтобы этот режим был ребенку привычен и понятен.

-Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду оденет утром.

Родители, отдавая сына или дочь в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с **трудностями.** Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашается идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – это нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации от старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу, - это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для родителей период.

В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

Еще одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хорошие в роли «мамы» и «папы». Прежде всего, им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребенку является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

**Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду**

• Каждый день оставляйте время на беседы с ребенком о том, что такое детский сад, зачем нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети гуляют и играют, маме надо заняться делами семьи).

• Заранее спланируйте прогулки на территории выбранного учреждения. Обращайте внимания малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.

• С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.

• Еще до первого посещения расскажите малышу о режиме дня детского сада, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.

• Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.

• Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.

• Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, так ему будет легче отпустить вас.

• Убедитесь в собственной уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим прямо сейчас. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивится расставанию. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы дошкольному учреждению.

• В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес дошкольного учреждения и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

• Не отучайте ребенка от вредных привычек (от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему.

• Будьте терпимее к капризам. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

• Дайте в детский сад небольшую игрушку. Прижимая к себе «частичку дома», ребенок гораздо быстрее успокоится.

• Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель (родственник), с которым легче расстается.

• Скажите, что вы придете и обозначьте время (после обеда, после прогулки и т. д.). В этом случае прийти в это время строго обязательно.