***Консультация - беседа***

***Как смягчить протекание адаптации ребенка к детскому саду***

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. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, капризничают и плачут перед входом в группу.

Как протекает адаптационный период? Для начала нужно отметить, что каждый ребенок индивидуально проживает этот нелегкий период. Одни привыкают быстро – за 2 недели, другие дети дольше – 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года. На то, как будет протекать процесс адаптации влияют следующие факторы:

- возраст;

- состояния здоровья;

- уровень развития навыков самообслуживания;

- умение общаться со взрослыми и сверстниками;

- приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный уклад ребенка в буквальном смысле этого слова врываются следующие изменения:

• четкий режим дня;

• отсутствие родных рядом;

• длительный контакт со сверстниками;

• необходимость слушаться незнакомого взрослого;

• резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;

• особенности нового пространственно-предметного окружения.

Адаптация ребенка к ДО сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

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

• Тревога, связанная со сменой обстановки. Из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей.

• Психологическая неготовность ребенка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.

• Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду. К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из чашки;

- пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании, раздевании, умывании.

• Избыток впечатлений. В ДО 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.

*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 уменьшения стресса ребенка

• Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи, соответствующий режиму ДО.

• В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 5-и часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии нескольких дней, 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 ДО.

• 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 садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

• В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДО, повторять все виды деятельности.

• 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.

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