**Рекомендации психолога**

**по адаптации к детскому саду**

**АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ**

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям. Это активный процесс, приводящий или к позитивным результатам, или к негативным (стресс). Критериями успешной адаптации считаются:

* внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность)
* внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды

Врачи и психологи различают **три степени адаптации** ребенка  к детскому саду: **легкую, среднюю и тяжелую.**

При ***легкой*** адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу  
первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. Острых  заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное  
или устойчиво *-* спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Во время адаптации ***средней тяжести***сон и аппетит восстанавливаются через 20 *-* 40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

***Тяжелая*** адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

**ПРИВЫКАЕМ К ДЕТСКОМУ САДУ**

1. Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.
2. Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка.
3. Иногда детям легче привыкнуть к детскому саду, если в новой для него обстановке есть что-то от дома, например, любимая игрушка. Пусть любимый мишка малыша ходит вместе с ним в детский сад. Расспросите ребенка о том, что с игрушкой происходило в садике, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как чувствует себя сам малыш в детском саду.
4. Если вы хотите узнать больше о том, как обстоят дела вашего малыша в садике, поиграйте с ним домашними игрушками в детский сад. Пусть одна из этих игрушек будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и предложите решение его проблемы через нее, ориентируя игру на положительный результат**.**

**Как родители могут помочь своему ребенку**

**в период адаптации к ДОУ**

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.
3. Развивать подражательность в действиях; «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».
4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, что ребенок недостаточно самостоятелен в группе. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.
6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

**Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад**

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.
2. Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
3. Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
5. С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении ДОУ.
6. Поддерживайте дома спокойную обстановку.
7. Не перегружайте ребенка новой информацией.
8. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

**Что делать, если ребенок плачет при расставании**

**с родителями**

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
4. Принесите в группу свою фотографию.
5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
6. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
7. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером.
9. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
10. Будьте терпеливы.

**«Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад»**

* Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы, связанные с детским садом.
* Как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.
* Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
* Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и ввести их в режим ребенка дома.
* Как можно раньше познакомить малыша с детьми с детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.
* Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
* Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
* Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
* Готовить Вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно только потому, что он уже большой.
* Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
* Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.
* Все время объяснять ребенку, что он для вас, как и прежде, дорог и любим.
* Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

