

**Что такое адаптация?**

**Адаптация — это привыкание человека к новым обстоятельствам, в конкретном случае – это привыкание малыша к детскому саду. Возраст ребёнка с 1 до 2-2,5 лет характеризуется обострённой чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поэтому адаптация к дошкольному учреждению проходит крайне болезненно.**

**Первое посещение ребёнком дошкольного образовательного учреждения – это важное событие в его жизни. Когда ребёнок приходит в ДОУ, он попадает в новые условия. Меняется режим, характер питания, температура помещения, воспитательные приёмы, характер общения и т.п. Всё это, как правило, приводит к изменению поведения ребёнка, нарушается его аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых ребят происходит потеря уже имеющихся навыков. Необходимо знать, что состояние эмоционального дискомфорта, переживаемое ребёнком, может привести к снижению сопротивляемости организма. Родители должны приложить все усилия к тому, чтобы помочь малышу пройти психологическую адаптацию в коллективе. Характер и длительность адаптационного периода зависят также и от индивидуально-типологических особенностей детей. По характеру поведения при поступления в детский сад детей условно можно разделить на три группы:**

**Первая группа — большинство детей резко отрицательно и бурно выражают своё отношение к происходящему: громко плачут, бросаются на пол, царапаются, кусаются, щиплют тех, кто оказываются рядом. Они, то просятся на руки к взрослому, то бегут к двери с яростью расшвыривают предлагаемые игрушки. Дети этой группы привыкают в течение 20-30 дней.**

**Вторая группа – немногочисленная, два-три ребёнка, которые после расставания с мамой замыкаются, бывают крайне напряжены, насторожены. У них хватает сил только на то, чтобы сделать несколько шагов от порога в сторону и забиться в ближайший угол, спиной к стене, отгородившись от всех стулом. Эти дети, находясь в крайнем напряжении, еле сдерживают рыдания, сидят, уставившись в одну точку, не притрагиваясь ни к игрушкам, ни к еде. Они молчат, не реагируют ни на одно предложение, отворачиваются при попытке вступить с ними в контакт. И только увидев в дверях маму, оживают, с трудом передвигая ноги, устремляются к ней, а то и просто горько рыдают. Адаптация таких детей длится два-три месяца, протекает очень сложно.**

**Третья группа – коммуникабельные, общительные малыши. Впервые переступив порог детского сада, такой карапуз совсем не робеет, здоровается с взрослыми, улыбается и тут же берёт в свои руки инициативу общения с ними. Он сообщает, что пришел к детям в гости, хотя даже не смотрит в их сторону, а весь устремлён к взрослому. Вся его энергия направлена на презентацию себя как личности. Он спешит рассказать, какие у него дома необыкновенные игрушки. Целый день он рассказывает о своей семье, о том, где успел побывать, что успел повидать. С удовольствием демонстрирует свои умения: самостоятельно ест, раздевается и ожидает заслуженной похвалы, хотя лишь пробует еду, а в постели лежит, не выпуская взрослого из поля зрения, но такая идиллия длится не более двух-трех дней, на большее у малыша не хватает объёма информации. Теперь уже, увидев издали здание детского сада, он впадает в отчаяние, резко протестует, цепляется за маму и по стилю поведения не отличается от детей первой группы. Длительность адаптации зависят и от жизненного опыта малыша.**

**Советы психолога.**



**«Как помочь ребёнку быстрее привыкнуть к детскому саду?»**

**· Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребёнка к детскому саду он чувствует Ваши переживания.**

**· Обязательно придумывайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щёчку, помахать рукой), а также ритуал встречи.**

**· По возможности приводить малыша в ясли должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться.**

**· Не обманывайте ребёнка, забирайте домой вовремя, как пообещали.**

**· Разрешите ребёнку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.**

**· В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.**

**· В выходные дни резко не меняйте режим дня ребёнка.**

**· Не отучайте ребёнка от вредных привычек в адаптационный период (сосание соски, качание).**

**· Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.**

**· На время прекратите посещение с ребёнком многолюдных мест, цирка, театра.**

**· Будьте терпимее к его капризам.**

**· «Не пугайте», не наказывайте детским садом.**

**· Уделяйте ребёнку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу.**

**· Не скупитесь на похвалу.**

**· Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.**

· **Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!**

**«Скандал по всем правилам, или как справиться с детской истерикой».**

**Каждый взрослый иногда сталкивается с детской истерикой, каждый помнит, какой нагрузкой (психологической и физиологической) они сопровождаются. В такой ситуации, когда на вас смотрят посторонние люди, легко растеряться или выйти из себя. Как быть?**

**1. Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в таких ситуациях, и дело тут не в маме, а в темпераменте и характере вашего ребёнка.**

**Задумайтесь над причиной истерики ребёнка:**

**а) ребёнку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его (такая привычка очень быстро закрепляется и часто используется и во взрослой жизни);**

**б) ребёнок манипулирует вами, он привык таким образом добывать всё, что он хочет.**

**Отличить манипуляцию нелегко, но понаблюдайте за своим ребёнком:**как**именно он плачет,**что**помогает ему успокоиться.**

**Если вы поняли, что вами манипулируют, дайте ребёнку понять, что вы не одобряете его действия;**

**в) ребёнок устал, хочет спать, он голоден: искорените причину, и истерика пройдёт.**

**2. Если истерика в самом разгаре, улучите момент, когда ребёнок набирает воздух, чтобы огласить окрестности новыми криками и очень выразительно и увлекательно начните рассказывать какую-нибудь захватывающую историю.**

**3. Можно попытаться взять ребёнка на руки, прижать к себе и ждать, когда всё закончится, выражая своё сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой.**

**4. Главное средство от истерик – не впадать в такое же неистовство, пытаясь сохранять спокойствие, выразить своё сочувствие ребёнку:**

**«Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить тебе …………», «Я знаю, как это обидно»; «Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло».**

**Ребёнок не услышит вас с первого раза, но повторив эту фразу 20 раз, вы достучитесь до своего малыша и он будет благодарен вам, что вы не дали волю своим чувствам (а как хотелось!). Договорите с ребёнком, выясните причины его поведения.**

**5.Дети 3 — 5-ти лет вполне способны понять логичные объяснения взрослых. Пора учить ребёнка переживать и проживать неприятности, а не делать вид, что ничего не произошло.**

**Конечно, объяснить что – либо громко кричащему ребёнку очень трудно.**

**6.По возможности забудьте, что на вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в такую ситуацию.**

**7.Когда буря грянула, не корите себя. Не обвиняйте ребёнка, его (бабушкин, дедушкин, папин, мамин, тётин) характер.**

**Помните, что никто не знает вашего ребёнка так, как он себя. Вывод: чаще беседуйте с ребёнком о его настроении, желаниях, интересах и обязанностях!**

***Cоветы родителям.***



**Как надо готовить ребёнка к поступлению в детский сад?**

**Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребёнка**

**Всё время объяснять ребёнку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим.**

**Настраивать ребёнка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.**

**Раскрыть малышу «секреты» возможных навыков общения с детьми и взрослыми.**

**Стараться отдать его в группу сада, где у ребёнка есть знакомые**

**ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.**

**Не отдавать ребёнка в детский сад в разгар кризиса трёх лет.**

**Учить ребёнка всем необходимым навыкам самообслуживания.**

**Роль родителей в процессе адаптации ребёнка к ДОУ.**



**Быть родителями — это искусство. Однако если художниками рождаются, то родителями становятся. Главное в этом процессе — проявить чуткость, понять переживания своего ребенка, суметь встать на его место, особенно в критические для него периоды, одним из которых, несомненно, является период привыкания ребенка к детскому учреждению.**

**Первое, что должны уметь родители, — быть спокойными во взаимоотношениях с малышом, уравновешенными и доброжелательно настроенными к детскому саду и его воспитателям. Ребенку непременно передадутся эти чувства.**

**Ваш — образ жизни — семейная атмосфера, установки, ценности и взаимоотношения в семье являются главными факторами в развитии личности ребенка. Дети воспринимают нормы поведения в обществе, усваивая таковые в семье, на ее примере они учатся взаимодействию с людьми. Плохое поведение ребенка чаще всего свидетельствует о том, что он не чувствует себя защищенным.**

**Особенно чувствительны к семейным проблемам мальчики. Разлады в семье, а тем более развод родителей скверно сказываются на благополучии детей. Дети становятся тревожными, тревога проявляется в виде агрессии и дурного поведения, вследствие чего и адаптация ребенка к детскому саду проходит с большим трудом.**

**Поддерживайте в доме атмосферу, лишенную напряжения, выясняйте отношения с супругом в отсутствии детей.**

**Дайте ребенку понять, что он занимает в семье очень важное место, что он любим, что его интересы -это ваши интересы.**

**Не бойтесь признаться в своей не правоте, если вы действительно были неправы: сорвались, незаслуженно поругали малыша.**

**Каждому из родителей, противоречащих мнению другого родителя; это сбивает ребенка с толку и порождает тревогу. Поэтому добивайтесь согласованности своих действий.**

**Ясно выражайте ребенку свои требования, мягко и доступно объясните, чего вы хотите от него. Например, недостаточно сказать « веди себя хорошо», если вы хотите тишины, а ребенок расшалился. Попросите его не шуметь (спокойно и доброжелательно, без раздражения).**

**Проявляйте свои мысли и чувства без агрессивности, внимательно слушайте ребенка.**

**Не забывайте оставлять времени для себя: почитайте, отдохните. Ваше спокойствие нужно, прежде всего вашему малышу.**

**Знайте, что трудности и переживания, подобные ваши, испытывают все родители, отдающие детей в детские учреждения.**

**И еще один совет, который поможет и вам и вашему ребенку пережить не простой период привыкания к новым условиям жизни: найдите спокойное уединенное место и 5 минут свободного времени. Вдохните носом воздух, выдохните ртом. Закройте глаза. Дыхание спокойное. Представьте своего ребенка, его личико, его одежду, вообразите его играющим в группе. Мысленно передайте ему свою любовь, силу, исходящую от вас… Откройте глаза, улыбнитесь.**

**Способы уменьшить стресс у ребёнка.**

**Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребёнка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму ДОУ.**

**В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОУ.**

**Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.**

**Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше.**

**Желательно дома укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике.**

**В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.**

**Желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Всё это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.**

