**Рекомендации для родителей по адаптации ребёнка к детскому саду.**

**Проблема адаптации детей к детскому саду.**

Адаптация к дошкольному учреждению - сложный период, как для детей, так и для взрослых: родителей, педагогов. Для того чтобы ребёнок мог быстро и безболезненно адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, необходимо готовить его к поступлению в детский сад. Родители не всегда в должной мере осознают, что, приходя в детский сад, ребёнок попадает в иные условия, существенно отличающиеся от домашних. Детям трудно привыкать к новому учреждению, незнакомым сверстникам, требованиям со стороны взрослых, режимным моментам. Родители испытывает тревогу за своего ребёнка, и также привыкают к требованиям детского сада. А воспитателям порой непросто найти подход к детям и их родителям.

Для успешной адаптации ребёнка к условиям дошкольного учреждения взрослым необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, позитивное отношение к нему. Это зависит от профессионального мастерства воспитателей, атмосферы тепла, доброты, внимания. Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребёнок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям. Ребёнок должен быть готов к тому уровню общения, который задает атмосфера детского сада. Дети далеко не всегда обладают необходимыми для той или иной группы детского сада навыками коммуникации.

Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как процесс вхождения ребёнка в новую для него среду и болезненное привыкание к её условиям. На процесс адаптации ребёнка влияют достигнутый уровень психического и физического развития, состояние здоровья, степень закаленности, сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками, личностные особенности самого малыша, а также уровень тревожности и личностные особенности родителей. Дети, имеющие отклонения в этих сферах труднее адаптируются к новым микросоциальным условиям. У них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция, приводящая к нарушению здоровья.

Психологическая готовность ребёнка к ДОУ - это один из важнейших итогов психического развития в период дошкольного детства.

**Подготовка детей к поступлению в ДОУ и прогнозирование адаптации к нему.**

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным результатам, или негативным (стресс). Ребёнок в период адаптации – живая стрессовая модель. Выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Важнейший компонент адаптации – согласование самооценок и притязаний ребёнка с его возможностями и реальностью социальной среды. Существует ряд критериев, по которым можно судить, как адаптируется ребёнок к жизни в организованном детском коллективе.

****

**Основные критерии адаптации ребёнка к условиям ДОУ.**

К основным критериям адаптации относятся:

• поведенческие реакции;

• уровень нервно – психического развития;

• заболеваемость и течение болезни;

• главные антропометрические показатели физического развития (рост, вес).

Практика показывает, что основными **причинами тяжелой адаптации** к условиям ДОУ являются:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения;

- наличие у ребёнка своеобразных привычек;

- неумение занять себя игрушкой;

- отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков;

- отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

**Памятка для родителей № 1**

**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 не эффективно. Дети этого возраста ещё не умеют «держать слово». Лучше ещё раз напомните, что вы обязательно придёте.

 **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 ребёнке**. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдёт вообще.

 **Нельзя обманывать ребёнка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать её целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

**Памятка для родителей № 2**

**Рекомендации родителям:**

1. В первую очередь родители должны познакомиться с воспитателями.

2. Приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребенка психологически - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно, как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.

****3. К режиму детского сада необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час - с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше в 21.00.

4. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду.

5. Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т.д.

6. Стоит заранее приучать ребёнка к самостоятельности и навыкам самообслуживания.

7. Собираясь в детский сад, можно и даже нужно разрешать ребенку брать с собой какие-либо игрушки, чтобы он привнёс туда «частичку» родного дома.

8. Во время прощания с мамой часто ребенок начинает капризничать - держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и устраивает истерики. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются.

9. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает — это ему необходимо.

10. Когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.

11. Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.

**Ответственный подход к подготовке ребёнка к посещению детского сада обеспечивает наиболее лёгкую адаптацию.**