**Консультация для родителей**

**«Детский сад — новый период в жизни ребенка.**

**Адаптация к детскому саду»**

**Детский сад — новый период в жизни ребенка.** Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детскому саду.

Что такое адаптация? Это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т. д. В детском саду большинство условий будут новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспосабливаться и привыкать. В процессе приспособления – адаптации –поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться: чаще всего меняются:

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);

- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);

- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);

- утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);

- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к садику, всё «станет на круги своя».

А привыкание к детскому саду у всех происходит по-разному, это во многом определяется индивидуально-личностными особенностями малыша: типом его нервной системы, степенью общительности.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение. 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).

Адаптация средней тяжести проходит дольше. Аппетит и сон восстанавливаются только к середине второго месяца пребывания в детском саду. Снижается активность малыша, он становится эмоционально подавленным. Острые респираторные заболевания возникают чаще. Все эти симптомы проходят обычно к концу второго месяца. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая адаптация - Особую тревогу вызывает эта адаптация. Снижение аппетита, физической и эмоциональной активности – это симптомы, обусловленные тем, что защитные силы организма ребенка не справляются и не предохраняют его от многочисленных инфекционных факторов новой окружающей среды. Серьезный стресс и подорванность имунной системы негативно сказывается на физическом и психическом развитии ребенка, на его эмоциональном состоянии. Срок привыкания может продлиться до 6 месяцев и даже больше.

Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду.

Но успешность адаптации вашего малыша будет зависеть не только от воспитателей и от самого ребенка, но во многом и от вас. В ваших силах помочь вашему ребенку войти в новые условия – в условия детского сада – как можно более безболезненно. Для этого вам необходимо психологически готовить ребенка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации.

• Одевайте на ребенка максимально удобную одежду, с которой он сможет справиться сам. Не одевайте слишком дорогую одежду, которую жалко испачкать. За целостностью и чистотой одежды вашего ребенка воспитателю следить некогда, а ребенок еще не в состоянии об этом заботиться. И тем более, не ругайте малыша за то, что он все-таки ее испачкал.

• Заранее узнайте режим дня. Постепенно нужно приучать ребенка к этому режиму, чтобы потом у него не было дополнительного стресса из-за ранних подъемов или несвоевременного желания покушать.

• Ко времени поступления в детский сад желательно, чтобы ребенок овладел минимальными навыками самообслуживания. Развивайте у ребенка эти навыки. Если малыш будет уметь сам надевать на себя что-нибудь из одежды, обуваться, проситься на горшок, кушать самостоятельно, он будет чувствовать себя в группе более уверенно.

• Постарайтесь в период привыкания ничего не менять в семейном укладе. Различные нововведения только прибавят стресса ребенку.

• Готовьте психологически ребенка к тому, что он будет ходить в детский сад. Рассказывайте ему как там весело, какие хорошие воспитатели, можно придумать истории про детский сад, когда будете рядом прогуливаться, покажите его ребенку. И ни в коем случае не пугайте ребенка детским садом.

• Можно предложить ребёнку брать с собой какую-нибудь его игрушку из дома. Тогда по утрам вам проще будет отправлять ребёнка в сад - с игрушкой веселее идти и проще завязать отношение с другим ребёнком. И в садике со своей игрушкой ребенок будет чувствовать себя психологически легче как с частицей домашней обстановки. Но лучше не давайте ребенку с собой слишком дорогостоящих игрушек, чтобы вы не сильно переживали и не ругали бы ребенка в случае ее поломки.

• Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас. Никогда не затягивайте слишком прощание. Обязательно скажите, что вы за ним придете и обозначьте, когда (например, после прогулки, после обеда или после того, как он поспит и покушает).

• В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы будете проводить с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребёнка. Ведь за время нахождения в детском саду малыш так соскучился по мамочке!

• 1-й день – вы приводите ребенка на 2 часа (а может быть и меньше в зависимости от поведения). Поэтому планируйте свое время так, чтобы в первые 2—4 недели посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день.

Затем в течение недели мы наблюдаем за ним и в зависимости от его поведения (привыкания, эмоционального настроя) сообщаем вам, когда лучше будет оставить его до обеда, на дневной сон, а потом уже и на целый день.

Заканчивая свои рекомендации, хотелось бы заострить Ваше внимание не нескольких моментах.

Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!