**Адаптация воспитанников к условиям детского сада.**

**Консультация педагога-психолога для родителей.**

Степени адаптации ребёнка к условиям дошкольного учреждения.

* **Легкая адаптация**  составляет 3-4 недели. Дети посещают сад без особых потерь, и даже присутствует желание туда идти.

Такой ребенок:

* входит в группу спокойно, внимательно осматривается;
* смотрит в глаза воспитателю, когда тот к нему обращается;
* может при необходимости попросить о помощи;
* сам способен завязывать контакты;
* может сам себя занять, в игре использует предметы-заменители, то есть играет «понарошку»;
* находится в стабильном спокойном или бодром настроении;
* в меру эмоционален, его эмоции легко распознать;
* принимает установленные правила поведения;
* нормально реагирует на одобрение или замечание, и после самостоятельно изменяет свое поведение;
* умеет доброжелательно относиться к другим детям, играть рядом с ними.
* **Адаптация средней тяжести.** Дети в этой группе начинают часто болеть, но до нервных расстройств дело не доходит. Подобная реакция организма малыша вполне объяснима: в садике дети начинают активно «обмениваться» различными инфекциями, которые для одних могут быть совсем безобидными, а для других – опасными. Поэтому у многих деток в период адаптации к садику начинаются разные ОРЗ и ОРВИ. В данном случае помочь малышу может врач – своевременно принятые меры снизят риск заболевания крохи, и его адаптация приблизится к благоприятной.

Малыш, переживающий адаптацию средней степени:

* соглашается общаться, когда ему нравятся действия воспитателя;
* после первых минут напряжения постепенно готов вступать в контакт с другими детьми, может развернуть игру;
* адекватно реагирует на поощрения и замечания в свой адрес;
* может проводить своеобразный эксперимент, нарушая нормы и правила поведения.

* **Тяжелая адаптация.** В таких случаях кроха склонен реагировать на смену обстановки не только простудными болезнями, но и нервным срывом. Такой вариант, естественно, самый неблагоприятный.

При этом типе адаптации малыш:

* не идет на контакт, или соглашается общаться только с помощью родителей;
* встревожен, замкнут;
* не задерживает внимания на игрушках, переходит от одной к другой;
* не может развернуть игру;
* пугается в ответ на замечание или поощрение воспитателя, ищет поддержку мамы, или вообще не реагирует.

Помочь крохе, переживающему тяжелую адаптацию, может педиатр и детский психолог, в некоторых случаях – невропатолог. И, конечно же, не стоит забывать о важной роли родителей в этом нелегком процессе привыкания.

**Как же помочь ребёнку адаптироваться?**

**1.**До начала посещения садика тщательно подготовьтесь, научив кроху навыкам самостоятельности. Малыш должен уметь:

* самостоятельно кушать, пользуясь ложкой, вилкой, кружкой;
* умываться;
* одеваться и раздеваться;
* пользоваться горшком;
* пользоваться носовым платочком.

Когда малыш овладеет всеми этими премудростями, его процесс адаптации пройдет гораздо легче.

Чтобы крохе было проще самому раздеваться-одеваться, купите ему удобные и практичные вещи без лишних застежек и молний. Лучше, если застегиваться они будут на кнопки, чем на пуговицы. Тогда ребенок сможет легко справляться с переодеваниями сам, не привлекая лишний раз воспитателя.

Те же самые требования по удобству применимы и к обуви. Она должна хорошо держаться на ножке, не давить, не слетать, и фиксироваться липучками. Тогда крохе под силу будет и переобуваться в одиночку. Прежде чем отнести одежду в садик, потренируйтесь с крохой дома одеваться-обуваться. Если малыш уже привыкнет к такому наряду, ему будет проще и быстрее переодеваться в саду.

**2.** Настраивайте малыша на мажорный лад. Рассказывайте ему, как это здорово, что он уже стал таким большим и дорос до садика. Объясняйте крохе, куда ему предстоит пойти, что он там будет делать, читайте сказочные истории о посещении садика, играйте «в детский садик» с игрушками, гуляйте на территории сада. Если есть такая возможность, заранее познакомьте малыша с воспитателем – тогда при поступлении в сад она уже не будет для него «чужой тетей».

**3.** Старайтесь соблюдать четкий режим дня, максимально приближенный к «садовскому». Желательно начинать такую подготовку минимум за месяц до посещения сада. То есть, ориентировочно ваш распорядок дня должен быть таким:

* 7-30 – поднимаемся, умываемся, чистим зубы, одеваемся;
* 8-30 – время прихода в садик;
* 8-40 – прием завтрака;
* 10-30 –12-00 – прогулка;
* 12-15 – 12-45 – обед;
* 13-00 – 15-00 – дневной сон,
* 15-30 – полдник.

Конечно, этот график приблизительный, и лучше уточнить в саду именно «ваш» режим.

Чтобы утром легко встать, лучше всего лечь вечером не позже полдевятого-девяти. Так вы сможете подготовить кроху к режиму, и при поступлении в сад это для него уже не будет стрессом. Кстати, и потом, когда малыш уже будет ходить в сад, не меняйте его режим в выходные дни. Конечно, можно дать ему поспать немножко дольше, но существенно сдвигать распорядок дня не стоит.

**4.** Вечером после садика делитесь с крохой впечатлениями дня. Спрашивайте его, как прошел его день, что он делал в садике, с кем играл, что ему больше всего понравилось. Рассказывайте ему о своем дне, что порадовало вас. И обязательно внимательно относитесь к жалобам малыша. Если ребенок жалуется на воспитательницу и из-за нее не хочет идти в сад, осторожно расспросите кроху, что именно ему не нравится. Не исключено, что малыш немного фантазирует, это вполне свойственно детской психике в раннем возрасте. Попробуйте поговорить с воспитательницей — обсудите с ней воспитание и поведение вашего крохи. В большинстве случаев, вы сможете вместе исправить ситуацию. Кроме того, никто не запрещает вам присмотреться к воспитательнице, например, забрав малыша чуть раньше обычного. Обратите внимание, как она общается с детьми. Если вас что-то настораживает, вы всегда можете перевести кроху в другую группу сада.

Если ваш ребенок кажется вам замученным и нервным, не паникуйте раньше времени. Такая реакция вполне естественна для первых дней адаптации. Ведь малыш еще не готов к такому количеству новой информации и эмоций. Дайте ему время привыкнуть, не ругая за плохое поведение, незнание правил или нежелание их выполнять. Не все сразу. Дайте крохе возможность «разрядиться» дома – пошалить, немного пошуметь и побегать.

**5.** В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже если вам что-то не совсем понравилось, не высказывайте это вслух при ребенке. Ваша оценка для малыша очень важна, и ему будет намного проще ходить в садик, уважая воспитателей. Можете рассказывать знакомым, какой хороший садик вы выбрали для своего крохи и какие чудесные люди там работают.

**6.** Говорите крохе, когда вы заберете его домой, и непременно сдерживайте свои обещания. Если малыш будет знать, что мама придет после обеда, или после прогулки, ему будет спокойнее и увереннее. Но не обманывайте доверия своего ребенка – не опаздывайте, не приходите позже, чем обещали.

**7.** Не перегружайте нервную систему крохи в период адаптации. Не надо отучать его в это время от «дурных» привычек, например, от соски. У него сейчас и так очень много изменений, и не надо добавлять еще напряжение. Также стоит на время прекратить походы в гости, в театр, в цирк, перенести прививки, сократить просмотр телепередач.

**8.** Создайте малышу бесконфликтную и спокойную атмосферу дома. Не забывайте о постоянных проявлениях любви: почаще обнимайте кроху, говорите нежные слова, гладьте по головке. Обязательно отмечайте его успехи, хвалите. Ведь малыш сейчас больше всего нуждается в вашей поддержке и теплом участии!

**9.** Уходя, расставайтесь с крохой быстро и легко. Длительные прощания вызовут дополнительные слезы, а ваше обеспокоенное лицо вселит малышу тревогу, что с ним в садике может что-то произойти.

**10.** Придумайте свой ритуал прощания - поцеловать, сказать «пока-пока», помахать рукой. Такое постоянство поможет крохе быстрее привыкнуть к новым условиям.

**11.** Если малышу очень трудно расставаться с мамой, побеспокойтесь о том, чтобы первые несколько недель кроху отводил в садик папа или бабушка с дедушкой.

**12.** Приводите малыша в садик немного раньше или немного позже, чем другие родители. Таким образом, можно избежать ненужных слез «за компанию».

**13.** Дайте крохе в детский садик его любимую игрушку. Прижимая к себе что-то мягкое, напоминающее ему о доме, кроха станет гораздо спокойнее.

**14.** Готовьтесь в детский садик с вечера. Проговаривайте, какую игрушку кроха возьмет с собой, что оденет, сложите все в сумку и выставьте в коридор.

**15.** Терпимо относитесь к капризам малыша. Помните, они появляются от перегрузки нервной системы. Лучше обнимите ребенка, успокойте его, поиграйте вместе.

**16.** И в садике, и дома говорите с крохой уверенно и спокойно. Будьте доброжелательны и настойчивы при переодевании, пробуждении в садик. Озвучивайте все свои действия. Такие простые рекомендации помогут крохе поверить, что все хорошо, и в садике с ним ничего не случится.

**17.** Одевайте ребенка так, как нужно в соответствии с температурой в группе. Излишнее кутание не способствует здоровью.
18. Если вы замечаете сильные отклонения от обычного поведения крохи, обратитесь за помощью к врачу или детскому психологу.

**19.** Приучайте малыша к садику постепенно. Первое время достаточно оставлять его в саду на 1-2 часа. Через неделю-две время пребывания в группе можно увеличить. Еще через две-три недели можно оставить кроху в садике до сна. И только после всего этого пробуйте оставлять его в садике на целый день.

**20.** Если вы заметили у крохи первые признаки инфекции – чихание, насморк, кашель – немедленно заберите его домой и вызовите врача. Так вы сможете избежать возможных осложнений.

**21.** Посоветуйтесь с врачом, какие меры можно использовать для профилактики ОРЗ. Возможно, это будут спре и на основе морской воды, или другие препараты.

**22.** По возможности укрепляйте иммунитет крохи с помощью закалывания и прогулок. Регулярно проветривайте комнаты, оставляйте форточку открытой на ночь.

**23.** Помните: причина постоянных простуд чаще всего кроется в психике. Специалисты называют такой феномен «бегство в болезнь». Это не значит, что кроха нарочно простужается. Нет, малыш сам себе не отдает в этом отчета, но организм начинает ослабевать, с легкостью поддается негативному влиянию. Поэтому немаловажно не только проводить физические меры по оздоровлению малыша, но и помогать ему восстанавливать душевную гармонию.