***Адаптация к детскому саду.***

Трудности в адаптации связаны с отрывом от родителей. Порой ребенку кажется, что его больше никто не любит, все от него отказались.

*Замечено, что особенно остро в период от трех до пяти лет разлуку с матерью переживают мальчики, чем девочки*.

Если же ребенок до этого еще ни разу не испытывал самостоятельности или взаимодействия со сверстниками, то новой модели поведения у него попросту нет, и он не знает, как себя вести в новых для него обстоятельствах. Отсюда возможны конфликты как с воспитателями, так и другими детьми. Самыми распространенными причинами, по которым дети отказываются посещать дошкольное учреждение, это страхи и повышенная эмоциональность.

Рассмотрим их. Избыток впечатлений или повышенная эмоциональность ребенка. Еще не до конца сформировавшаяся детская психика, бывает неспособна справиться со шквалом новых эмоций и ощущений, которые обрушиваются на малыша с самых первых дней пребывания на новом месте. Часто это пугает ребенка и не дает ему адекватно оценить действительность. Страх перед неизвестностью. Маленький человек растерян, он не знает, что его ожидает в дальнейшем. Новый распорядок дня, новые люди, к которым он не привык.

Особенно тяжело адаптация происходит у тех детей, которые до детского сада мало посещали «общественных мест», в основном прогулки были около дома и ребенок общался с ограниченным количеством людей, моного времени проводил в квартире. Дома гораздо снижен порог запретов, а в детском саду новые и новые «нельзя» окружают его со всех сторон. Строгость воспитателей часто резко контрастирует с доброжелательностью родителей, что нарушает прежние поведенческие модели ребенка. ***К тому же теперь многие вещи ему приходится выполнять самостоятельно, поэтому очень важно приучать к выполнению хотя бы элементарных действий по самообслуживанию с самого раннего возраста!!!***

А, именно, ребенок должен уметь самостоятельно принимать пищу, ходить или просится на горшок, самостоятельно одевать некоторые вещи (майки, трусы, штаны, колготки, носки). От памперсов и соски малыш должен быть отучен к моменту поступления в детский сад.

***Как облегчить привыкание ребенка к детскому саду***?

Период адаптации большинство психологов разделяет на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

1. Во время подготовительного этапа расскажите ребенку, что такое детский сад, чем в нем занимаются. Вспомните несколько забавных историй из собственной жизни, связанных с пребыванием в садике. Лучше даже сходить с ним «на экскурсию», познакомиться с детьми и воспитателями, обратить внимание на красоту вокруг детского сада и уют внутри.

2. Примерно за два-три месяца до начала посещения детского сада надо установить режим дня, близкий к режиму в учреждении, и стараться неукоснительно соблюдать его, даже по выходным. Нелишне будет также приучить малыша к новым блюдам, если до этого его рацион был иным, чем в детском саду.

3. Основной этап включает непосредственно пребывание в группе, но на непродолжительное время: от одного до трех часов в первые две недели, постепенно пребывание в группе увеличивают.

4. Обязательно говорите малышу, когда вернетесь, чтобы он не чувствовал себя покинутым и одиноким. Придумайте вместе занятие до вашего возвращения. Смех – лучшее лекарство от стресса. Пошутите перед уходом, чтобы расставание, пусть и всего на несколько часов, произошло на позитивной волне. Не позволяйте «расчувствоваться» себе: смех заразителен, а плач заразителен вдвойне.

Важно сформировать положительные эмоции от садика и постепенно подготавливать к более длительному отрыву от дома.

На заключительном этапе ребенок должен проводить в детском саду четыре часа и более, можно оставлять его на дневной сон. Когда настроение, сон и аппетит малыша приходят в норму, можно считать, что адаптационный период завершился.

5. Разрешайте ребенку взять с собой любимые игрушки: так он будет чувствовать связь с домом. Иногда помогает такая маленькая хитрость: пусть ребенка в сад отводит не кто-нибудь из родителей, а кто-то из других членов семьи. Тогда сам момент оставления в группе пройдет не так остро.

6. Обязательно переживайте вместе этот новый для вас период. Интересуйтесь, каким был у него день, что интересного случилось в группе, что он узнал нового, во что играл, с кем познакомился. Хвалите за успехи и помогите советом, если у малыша возникли трудности. Можете рассказать, как прошел день у вас в его отсутствие. Ребенок будет чувствовать поддержку и знать, что он не предоставлен самому себе и от него не отказались. Не забывайте подчеркивать, что теперь он стал взрослым и самостоятельным, каждый день ходит в сад так же, как мама с папой ходят на работу.

*7.* Расскажите ребенку сказку про детский сад с хорошим концом, где главный герой, например, Слоненок (лучше выбрать образ животного) тоже боялся ходить в садик, и как он все таки пошел и что встретил новых друзей, играл в новые игрушки и т.д. А позже пришла мама и забрала «Слоненка» домой и по дороге домой они разговаривали о том, что произошло сегодня.

Можно поиграть в детский сад, где ребенок будет не только воспитанником, но и воспитателем.

8. Перед сном можно еще раз поговорить с ребенком о завтрашнем походе в детский сад, рассмотреть положительные моменты. Спать же малыша надо укладывать несколько раньше обычного: ведь даже взрослый человек, если чувствует себя не выспавшимся, больше подвержен отрицательным эмоциям и стрессу.

***Типичные ошибки родителей***

Самая распространенная ошибка – неготовность к негативной реакции со стороны ребенка или просто нежелание разобраться в проблеме.

Родителям может показаться, что он просто капризничает, пытается обратить на себя излишнее внимание. «Мы ходили – и ничего», — так часто говорят они, забывая, что и сами в первое время испытывали сильный стресс.

Родители могут оказаться не готовы к излишней плаксивости, не зная, что плач – это основная детская реакция на стресс. В связи с этим частой ошибкой является наказание или брань, что только усугубляет ситуацию. Часто родители перестают уделять внимание малышу, интересоваться его делами, надеясь на то, что в дошкольном учреждении и так все хорошо, воспитатели со всем прекрасно справятся. В этом случае ребенок может особенно остро почувствовать разлуку с родителями, почувствовать себя брошенным и никому не нужным. Кроме того, со всеми стрессовыми ситуациями ему придется справляться самостоятельно, что может привести как к неоправданной агрессии в попытках защитить себя, так и напротив – замкнутости, отрешенности, нервозности.

Противоположной же ошибкой является излишняя опека, затянутое и даже слезное расставание по утрам и немедленное возвращение, чтобы забрать домой.

Некоторые же родители, видя, что ребенок чем-то занялся, стараются незаметно исчезнуть. Ребенок, отвлекшись от своих занятий, вдруг осознает, что мамы нет, не известно, когда она вернется и вернется ли вообще. Он будет страшно напуган, у него может сложиться впечатление, что его могут в любой момент внезапно бросить и оставить одного, а это может привести к куда более глубоким психологическим травмам.

***Ни в коем случае нельзя пугать ребенка детским садом и особенно грозить тем, что никогда его не возьмете назад. В этом случае у малыша неизбежно сложится представление о садике как о страшном месте, откуда можно не вернуться.***

Нельзя сулить награды только за один факт посещения детского сада. В дальнейшем для ребенка это может стать орудием шантажа родителей: не пойду в садик, если не купите игрушку. Но за хорошее поведение в садике или за какие-нибудь конкретные успехи можно и нужно поощрять.

Также одной из распространенных ошибок со стороны родителей является негативное высказывание в адрес воспитателей в присутствии ребенка. Пусть даже малыш и не поймет, о чем речь, но интуитивно почувствует, что мама чем-то недовольна, и у него сложится представление, будто детский сад – это место, где не все так хорошо, а воспитатели тоже могут быть плохими людьми, которые могут причинить вред.

***Адаптационный период у разных детей проходит по-разному – для кого-то он практически незаметен, а кто-то сталкивается с очень серьезными проблемами. В среднем это два-три месяца, в течение которых совершенно необходимо помогать ребенку освоиться и привыкнуть к новому для него образу жизни, проявить терпение и доброжелательность.***