***Рекомендации по адаптации ребёнка к детскому саду***

*Педагог-психолог МБДОУ № 37 «Теремок» О.М.Кудрявцева*

***Первый день сложен***

***Первый день сложен****, как и для ребенка, так и для родителей. Есть несколько рекомендаций для того, чтобы этот день прошел более успешно:*

1. ***Не нервничать*** и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад. ПОМНИТЕ! Тревога и беспокойство родителей передается детям.
2. Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он ***здоров.***
3. Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравиться, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.
4. Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их ***приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера***. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Целесообразно в первые дни приводить ребенка только на прогулку, где условия напоминают условия домашнего двора; здесь ребенку легче сориентироваться, проще познакомиться с воспитателем и другими детьми.
5. В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность "интимизировать" обстановку; ***принести с собой свои игрушки.*** Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и помогает отвлечься ему от расставания с близкими. Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомит там с другими, расспрашивайте, то с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкать к садику.
6. Все время ***объяснять ребенку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим.***

**Первая неделя**

Первая неделя проходит очень эмоционально для ребенка, поэтому взрослым, кто окружает ребенка дома, нужно запастись терпением. Возможно, Вам покажется, что поведение ребенка внезапно меняется - он становится более капризным, по вечерам Вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и валянием на полу. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик.

Причин же может быть несколько. Во-первых, действительно, адаптация к садику - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей.

***Как помочь ребенку на этом этапе?***

1. Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадить ослабленную нервную систему ребенка. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему, - на время прекратить походы в цирк, театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
2. Не реагировать на выходки и не наказывать за капризы.
3. Не оставляйте ребенка в саду на целый день! Первую неделю водите его на 2-3 часа, затем время увеличивается до 5-6 часов.
4. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад где какая-то из них будет самим ребёнком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через неё, ориентируя игру на положительные результаты.
5. С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад. Ведь он впервые в жизни расстается с домом, с вами, отдаляется от вас, хотя и всего на несколько часов. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного сразу, лучше всего, чтобы он сам отпустил вас. А, расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним. Не забывайте постоянно говорить ему, что Вы его любите.
6. Когда вы уходите - расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случится, и он долго не будет вас отпускать.
7. Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду!
8. Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
9. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.
10. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

**Во время процесса адаптации ребенка к детскому саду будьте внимательны и терпимы с малышом.**

**Ошибки родителей при адаптации ребёнка в детском саду.**

В этой статье я хочу рассказать вам о наиболее распространенных ошибках, которые допускают родители, отдавая ребенка в детский садик. Из-за этих ошибок у малыша, как правило, формируется негативное отношение к садику, страхи и тревоги, и адаптация затягивается на долгие месяцы. Об этих ошибках важно знать, чтобы их не совершать и не навредить своему малышу.  
 **Ошибка №1 - «Исчезновение мамы»**

Когда мама приходит с ребенком в детский сад впервые, малыш зачастую расслаблен и заинтересован тем, что видит. Дело в том, что у него еще не было опыта пребывания в саду без мамы. Именно поэтому дети часто первый день остаются в садике довольно бодро, а на второй и третий день уже идут с сопротивлением. Как мы знаем, внимание маленького ребенка легко привлечь чем-то новым и интересным. Поэтому малыш смело отходит от мамы и увлекается в группе новыми игрушками и детьми. Скорее всего, он уже слышал от мамы не раз, что мама его оставит в группе, но в его представлении, пока мама ждет его в коридоре. А может быть, он забыл, что мама собирается уходить.

И вот здесь происходит следующее. Мама очень рада, что ребенок увлекся игрой, и тихонечко, чтобы его «не вспугнуть», сбегает, не попрощавшись с ребенком и не сообщив ему, что уходит. Теперь представьте себе, что чувствует маленький ребенок, мама которого вдруг исчезла непонятно куда, не попрощавшись, и неизвестно, когда она придет и придет ли вообще. Это для ребенка все равно, что потеряться в огромном супермаркете. И даже если 10 самых добрых человек будут успокаивать малыша и предлагать ему сладости и игрушки, он будет ужасно напуган, охвачен страхом и тревогой. Даже если вы много раз рассказывали ребенку, что в садике он станется один, без мамы, никогда не уходите незаметно.

У ребенка возникает ощущение, что теперь мама может внезапно исчезнуть в любой момент его жизни, не предупредив и не попрощавшись с ним, то есть он может маму попросту потерять. И он буквально «прилепляется» к ней и психологически и физически на долгие месяцы, боясь упустить ее из виду. Во многих случаях садик просто приходится отложить как минимум на полгода, потому что ребенок впадает в истерику при малейшем упоминании о садике, не говоря уже о том, чтобы туда идти.

**Ошибка № 2 - «Долгое пребывание»**

Некоторые родители считают, что ребенка лучше сразу же оставить на полдня или целый день, чтобы он быстрее привыкал к детям и воспитателю. Это является ошибкой. Посещение садика нужно начинать постепенно. Есть разные схемы посещения, которых рекомендуют придерживаться психологи. Общая идея такая: сначала приходить и гулять на той же детской площадке, на которой гуляет группа, затем приводить ребенка в группу на 30 минут — 1 час во время свободной игровой деятельности и ждать ребенка в коридоре и затем забирать. Постепенно ребенок привыкает и к детям, и к воспитателю, и к окружающей обстановке. Затем его можно оставить одного на 1-2 часа, затем с утра и до обеда, затем с обедом, затем забрать уже после прогулки. Через некоторое время оставить на обед и забрать, затем – оставить на дневной сон и забрать. Затем уже оставлять на целый день. Нет четких рекомендаций, сколько времени должна длится каждая стадия. Нужно смотреть по самочувствию ребенка и на свою материнскую интуицию.



**Ошибка № 3 – «Неправильный режим дня»**

Многие родители не задумываются о том, насколько режим дня ребенка сегодня соответствует тому режиму дня, которого нужно будет придерживаться, когда начнется детский сад. Ребенку, который привык ложиться спать после 22.00, крайне сложно будет просыпаться в 7 утра. А в садик, как правило, нужно вставать очень рано. Вспомните, как чувствует себя ваш малыш, когда он не выспался? Он трет глазки, капризничает, сам не понимает, чего хочет, становится плаксивым. Деток, которых родители заранее не перевели на детсадовский режим дня, сразу видно в группе по утрам в первые дни. Они трут сонные глазки, они плаксивы и раздражительны, болезненно воспринимают все, что происходит вокруг.

То, как ребенок чувствует себя в первые дни в детском саду, накладывает отпечаток на все его последующее отношение к этому месту. Вспомните высказывание: У вас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление». Это в полной мере относится и к детскому саду. Чтобы первый опыт ребенка в детском саду был окрашен позитивными красками, не поленитесь заранее перевести вашего малыша на правильный режим. Тогда он сможет просыпаться легко и идти в группу в хорошем настроении!



**Ошибка № 4 – «Быстрые сборы»**

Эта ошибка отчасти перекликается с предыдущей. Так как родителям жалко будить малыша и хочется, чтобы он поспал как можно дольше, его будят практически «впритык» ко времени, когда уже нужно выходить в садик. В итоге, сборы получаются нервные, поспешные, у мамы нет времени дать малышу внимание и нежность, которые ему необходимы, особенно когда он еще нежится в постельке. Ребенок только и слышит: «Давай скорее», «Давай быстрее», «Опаздываем в садик», «Потом поговорим» и т.д. Часто малыш с утра еще не может хорошо соображать и мама раздражается, повышает голос и все утро получается сумбурным и конфликтным. Настроение испорчено у всех, и ребенок отправляется в садик в расстроенных чувствах, как и мама, у которой уже нет моральных сил говорить какие-то добрые напутственные слова.

Поэтому, просыпайтесь сами и будите малыша заранее, чтобы у вас было достаточно времени на неспешные сборы, чтобы вы могли уделить внимание малышу, пока он в постели – сделать массаж, погладить ножки и головку, спеть песенку, пощекотать, поцеловать и другие нежные слова и действия. Все это так важно для хорошего настроение у вас обоих! Выходите в садик тоже заблаговременно, с большим запасом времени, чтобы вы не нервничали по дороге сами и могли настроить вашего ребенка на позитивный лад.

Ну что ж, мы разобрали с Вами 4 распространенных ошибки, которые Вы теперь точно не совершите! Уверена, Вы сможете постепенно перевести Вашего малыша на новый режим дня, в садик будете просыпаться и выходить заблаговременно, в группе будете оставлять ребенка постепенно и всегда будете сообщать ему о том, что уходите и прощаться, используя ритуал прощания.

**Удачи Вам и легкой адаптации вашему малышу!**