**Консультация для родителей**

**«Если осенью в детский сад»**

Что ждет вашего кроху за стенами садика, быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть... Вопросы, сомнения и переживания естественны для родителей. Поэтому очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом — задача не только воспитателей. **В первую очередь — это забота мамы и папы.**

Важно помнить, что главное преимущество детского сада – **это общение и приобретение первого социального опыта.**

Пожалуй, один из первых вопросов, который встает перед родителями — это вопрос о возрасте, с которого ребенку лучше начинать посещение детского сада. По мнению психологов, раньше 2,5-4 лет с садиком торопиться не стоит — в этом возрасте малыш уже больше понимает и осознает, проявляет самостоятельность, владеет речью, с ним можно договариваться.

С другой стороны, в этом возрасте привычки, характер ребенка уже во многом сформированы, и ему может быть трудно принять для себя ту коллективную систему, которую представляет из себя детский сад. К тому же далеко не всегда у родителей есть возможность так долго находиться с ребенком в декретном отпуске. Поэтому большинство **детей начинает посещать детский сад около 2 лет.**

**Адаптационный период**

**Адаптация –** это не что иное, как приспособление организма и психики ребенка к новым условиям. Детям любого возраста может быть тяжело адаптироваться, ведь их жизнь полностью меняется.

**Как же протекает адаптация**

Дети по-разному ведут себя при поступлении в детский сад. Одни приходят в группу уверенно, достаточно спокойны, начинают играть, другие больше наблюдают, могут отказываться от общения с воспитателем, отклоняют все предложения, третьи боятся отойти от мамы, безутешно плачут. Чем объясняется такое разное поведение детей?

**Существует три фазы адаптации:**

1. **Острая фаза**, или период дезадаптации, когда у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушения аппетита и сна, нежелание ходить в детский сад.

2. **Собственно адаптация** — в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, поведение постепенно нормализуется.

3. **Фаза компенсации** — дети начинают вести себя спокойно, эмоциональное состояние положительное.

Период адаптации может длиться **от 2 недель до 3-4 месяцев.** После длительных перерывов процесс адаптации у ребенка может начаться заново.

**Подготовка к детскому саду**

Готовиться к переменам желательно за несколько месяцев до начала посещения садика. Особенно тяжело вливаются в коллектив детского сада застенчивые, пугливые дети. Если ваш ребенок сторонится незнакомых людей, на детской площадке боится отпустить вас, подойти к другим детям, даже самая хорошая воспитательница не спасет его от дезадаптации, ведь для таких детишек стресс от посещения детского садика будет во много раз усиливаться раз от раза.

* Постарайтесь расширить круг общения ребенка — чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими. Учите ребенка общаться! Если вы пришли на детскую площадку, покажите малышу, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросить разрешения поиграть вместе.
* Учите ребенка знакомиться — сначала вы будете спрашивать детей, как их зовут, и представлять им своего стеснительного кроху, но рано или поздно он начнет брать с вас пример.
* Попробуйте на прогулках организовать игры для детишек — пусть это будет даже самая обычная игра в мяч — главное, чтобы малыш увидел, что играть вместе с другими детьми может быть очень весело.
* Запишитесь, если у вас есть такая возможность, в детский клуб или центр развития.
* Познакомитесь с режимом дня того детского садика, в который вы планируете ходить, и постепенно начинайте приучать к нему своего малыша.
* Учите малыша играть! К сожалению, современные дети все меньше умеют заниматься этой естественной для них деятельностью. Они не умеют играть самостоятельно, строить игровой сюжет, и вся их игровая деятельность сводится к простым манипуляциям с игрушками (постучать, покидать, поломать). Ребенку, умеющему занять себя игрой проще влиться в коллектив детского сада, найти себе друзей.
* Вовлекайте ребенка в совместные сюжетно-ролевые игры (куклы, домики, больница и т.д.), они учат ребенка общению, развивают эмоции, знакомят с окружающим миром.
* Играйте с ребенком в "детский сад", рассказывайте ему о детском садике. О том, что если мама и папа работают, то они отводят своих деток в детский сад, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце. Пусть ваши игрушки станут "детками", которых привели в садик, а ваш малыш как заботливая воспитательница будет кормить их обедом и укладывать спать. Если вы будете регулярно говорить о садике и играть в него — больше вероятность того, что кроха начнет ходить туда с радостью, и конечно он уже будет знать, что это за место и чем там занимаются.
* Читайте и рассказывайте ребенку стихи, сказки и приучайте его внимательно слушать. Пусть даже сначала кроху будет хватать лишь на пару минут. Старайтесь постепенно увеличивать время чтения, развивая у малыша произвольное внимание.
* Играйте в игры на подражание — "попрыгаем, как зайчики", "полетаем, как воробушки", "походим, как мишки". Умение повторять действия взрослых пригодятся ребенку и на физкультурных, и на музыкальных занятиях, во время подвижных игр с воспитателем.
* Приучайте ребенка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания. Если на момент поступления в детский сад ваш малыш будет уметь сам надевать сандалии, садиться на горшок, он будет чувствовать себя в группе более уверенно. Если вы знаете, что в скором времени ребенок начнет посещать детский сад, снимите с него памперс (пусть даже на первых порах вам придется носить с собой запасную одежду и постоянно вытирать лужи). Приучайте малыша к горшку (унитазу) — обычно в ясельках есть и то, и другое. Нужно, чтобы он, по крайней мере, спокойно относился к высаживанию. Дайте малышу в руки ложку, покажите, как нужно ей правильно пользоваться. Собираясь на прогулку, не торопитесь одеть ребенка — пусть он попробует справиться сам, даже если это займет больше времени. Спокойно помогайте малышу во время одевания, объясняйте, как правильно надеть сандалии, колготки, футболку.
* Укрепляйте здоровье ребенка. Многие дети (можно сказать, большинство), которые до начала посещения садика почти не болели, начинают там часто болеть. **Причина этого** — и новые вирусы, с которыми ребенок сталкивается, приходя в садик. Всего вирусов ОРВИ более 200 разновидностей, и если организм вашего ребенка еще с ними не сталкивался — он, скорее всего, заболеет, но тяжесть болезни будет зависеть от силы его иммунитета — у одних детей все выльется в недельный насморк, а у других — в отит, бронхит, пневмонию. Стресс, который ребенок переживает в новых условиях, сам по себе тоже снижает защитные силы организма. **Самый просто способ укрепить иммунитет — это не снижать его, пытаясь держать ребенка в тепличных условиях.** Если вы слишком тепло одеваете ребенка даже дома, даете ему только теплое питье, стараетесь с ним поменьше бывать в общественных местах, чтобы он не болел, то в детском саду вы получите как раз обратный эффект. Одевайте ребенка всегда по погоде (если на улице плюс 18ºС, колготки ему уже не нужны), ходите в гости, не бойтесь давать сок из холодильника. Дома ребенок может ходить босиком и в одних трусиках, если температура в комнате около 20 градусов. Старайтесь как можно больше времени проводить на улице.
* Создавайте положительный образ детского сада. Нельзя пугать садиком: «Вот увидишь, воспитательница заставит тебя слушаться. Если ты не будешь спать, я оставлю тебя ужинать в саду» и т.д. Не высказывайте ребенку сожаления о том, что приходится отдавать его в детский сад. Необходимо подчеркивать, что ему бояться нечего, никто его не обидит. Если вы будете показывать свое беспокойство и тревогу, то это только усилит его неуверенность.

**Причины тяжелого привыкания к детскому саду**

•отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского учреждения,

•наличие отрицательных привычек (сосание соски, укачивание при укладывании),

•неумение занять себя игрушкой,

•несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков,

•возраст ребенка,

•состояние здоровья и уровень развития ребенка (здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности адаптации),

•индивидуальные особенности (одни дети вначале привыкают трудно, затем поведение нормализуется, другие, наоборот, в первый день внешне спокойны, а в последующие плачут, плохо едят, спят и т.д.),

•биологические факторы (токсикозы и заболевания матери во время беременности, осложнения при родах и заболевания в первые три месяца жизни, а также частые заболевания до поступления в детский сад),

•уровень тренированности адаптационных механизмов (малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия – посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.д., легче привыкают к дошкольному учреждению).

**Однако основной причиной тяжелого привыкания является отсутствие у ребенка опыта общения со взрослыми и детьми. Особенно** страдают те дети, опыт которых был сужен до минимума (мама-ребенок, бабушка-ребенок), ограничен рамками семьи. Таким детям трудно знакомиться с новыми людьми, устанавливать с ними контакт. Чем уже был круг общения до поступления в детский сад, тем труднее ребенку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателем.

**Что можно сделать, чтобы облегчить этот сложный период?**

**Самое главное — ваше эмоциональное состояние!** Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители. Если через 2 недели ребенок продолжает плакать перед уходом в сад, возможно, он еще не «созрел» для садика, может быть его отдали слишком рано. А может быть, родители еще не «созрели» для расставания с малышом и своими тревогами. Все эти факторы затрудняют адаптацию ребенка. Поэтому взрослым членам семьи важно отслеживать и контролировать свои чувства.

Необходимое условие успешного протекания этого периода — отказ от чувства вины. Если вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое. Если у вас есть малейшие колебания, ребенок их почувствует, и ему будет еще труднее расставаться с вами.

Если вы сумеете справиться со своими тревогами и будете с доверием относиться к тем людям, которые находятся с вашим ребенком, шансов, что он будет комфортно чувствовать себя в детском саду, будет гораздо больше. Ведь это только начало формирования адаптационных механизмов ребенка, которые он будет использовать при переходе в другую группу в случае переезда, при поступлении в школу и в своей взрослой жизни.

**Расскажите воспитателям о привычках вашего ребенка**, особенностях поведения, что он любит (не любит), какие предпочитает игры (занятия), о методах воспитания, принятых в вашей семье — обо всем том, что, по вашему мнению, должен знать воспитатель. Эта информация очень поможет в дальнейшей работе с вашим ребенком, поможет найти к нему индивидуальный подход.

Обговорите с воспитателем режим посещения на период адаптации. Обычно он планируется строго индивидуально и зависит от особенностей ребенка. Кто-то уже через неделю остается на сон, кто-то в течение месяца ходит с плачем только до обеда.

В любом случае первые дни ребенка приводят в садик на 1,5-2 часа. Конечно, в идеале привыкание к садику должно быть постепенным. **Но некоторые режимные моменты затягивать не рекомендуется.**

* **Не стоит устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую истерику. Твердо и уверено скажите малышу, что сейчас вы оставите его и придете за ним на прогулке (после обеда, сна). И сразу уходите. Можете договориться о "прощальном ритуале", например, что обязательно помашете ему в окошко.**
* Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (например, папа, бабушка).
* Дайте ребенку с собой какую-нибудь вещь, которая будет напоминать о маме (платочек, фотографию).
* Придумывайте, как мотивировать ребенка для похода в садик, например, что в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла?
* Постарайтесь не делать перерывов в посещении садика в период адаптации, исключение — болезнь с температурой. Насморк не является поводом для отказа от похода в садик.
* Когда будете уходить, обязательно попрощайтесь с ним. Иначе ребенок не сможет сосредоточенно заниматься чем-то, поскольку будет постоянно оглядываться, проверяя, тут ли его мама. Не забудьте заверить, что вечером вернетесь за ним, чтобы пойти вместе домой.
* Не обсуждайте при ребенке моменты, которые вас не устраивают в детском саду, не говорите при нем плохо о воспитателях.
* Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!

Об успешности адаптации будет свидетельствовать нормализация эмоционального состояния крохи, однако это не означает, что он будет радостно бежать в детский сад. Ребенок имеет полное право не любить ходить в детский садик, грустить и плакать при расставании с вами. Однако ребенок, адаптировавшийся к детскому саду, принимает для себя необходимость его посещения. Адаптировавшись, ребенок станет вновь "самим собой", исчезнут нетипичные для малыша поведенческие реакции (например, истеричность у спокойного ребенка или вялость, безучастие ко всему у маленького холерика), нормализуется сон, пройдут проявления возможного регресса в развитии.

Итак, если ребенок знает и принимает правила поведения в детском саду, имеет определенные навыки самообслуживания, умеет разъясняться, а также ребенку психологически комфортно в саду, можно считать, что ребенок прошел адаптационный период успешно.

Помните, ваш ребенок должен видеть перед собой уверенных, спокойных и любящих его родителей.

Напоследок хотелось бы отметить Родителям часто бывает трудно выдержать слезы ребенка при расставании. **Главная трудность здесь – не поддаться на провокации малыша.** Ребенок должен знать, чувствовать с первого дня, что выбора у него нет – посещение садика неизбежно. Тогда все свои усилия он станет направлять на поиск чего-то положительного для себя в этой ситуации. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придете за ним в определенное время. Сократите момент прощания. Если вы задержитесь, он начнет жалеть себя. Когда вы уйдете, он отвлечется в новой обстановке. Как правило, ребенок быстро успокаивается после ухода родителей. Хвалите его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.