**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад № 21**

**Консультация для родителей**

****

**Подготовила Полуяхтова Екатерина Анатольевна**

**Ярославль, 2018**

Абсолютное большинство детей привыкает к садику, находят в нём друзей и с удовольствием учатся новому на занятиях. Но каждому малышу нужно время, чтобы приспособиться к изменившимся условиям. Родителям нужно знать, что период адаптации индивидуален и может занимать от нескольких недель до нескольких месяцев. Процесс привыкания длится тем дольше, чем более зависим ребёнок от мамы, чем он более чувствителен к переменам в повседневной жизни и труднее привыкает к новому, чем более возбудима его нервная система. Легче адаптируются в садике ребята, имеющие опыт общения с разными возрастными категориями детей и взрослых, из многодетных семей и из семей, в которых ребёнок не является объектом гиперопеки.

Как пишут детские психологи, при лёгкой адаптации поведение ребёнка нормализуется в течение месяца, аппетит достигает обычного уровня к концу первой недели, а сон налаживается за 1-2 недели, острых заболеваний не возникает.
В случае затруднённой адаптации в течение целого месяца настроение малыша может быть неустойчивым, сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней. При тяжёлой адаптации грубо нарушается сон, аппетит и настроение ребёнка, его могут мучить кошмары, отражающие психотравмирующую ситуацию. Ребёнок может "уйти в болезнь", отстаивая свою потребность быть дома с мамой.
Если на фоне "садовского стресса" малыш начинает длительно и тяжело болеть, обязательно надо проконсультироваться с детским психологом, психиатром или неврологом.

Для успешной адаптации к детскому дошкольному учреждению, прежде всего ребёнок должен дорасти до "выхода в общество" – научиться самостоятельно есть, одеваться, проситься в туалет и пользоваться горшком, уметь выразить свои потребности.
Во-вторых, необходим тесный контакт родителей и воспитателей – до прихода малыша в группу необходимо побеседовать с педагогами, рассказать о своём ребёнке. Узнайте, не ожидается ли приход в один день нескольких новых детей. В-третьих, привыкание ребёнка к садику должно быть постепенным: сначала приходить только на прогулку, потом на 1-2 часа в группу, затем на несколько часов подряд. По договорённости с воспитателем в первые дни родитель может присутствовать в группе вместе с ребёнком. Полезно установить тёплый контакт между взрослыми, чтобы малыш видел, что мама симпатизирует новой тёте, которая вовсе не страшная, хоть и незнакомая. Возможно, самое страшное для ребёнка – это фантазии о том, что за ним не придут, он будет разлучён со своими родителями. Поэтому, даже рассердившись, не говорите: "Я тебя отдам вон тому дяде", "Оставлю тебя здесь, если будешь себя плохо вести" и т.д.

У малыша не должно быть сомнений: родители им дорожат, обязательно заберут его из сада, скучают по нему, когда уходят на работу. Выражайте свою радость при встрече с ребёнком после дня, проведённого порознь. Похвалите его, за то, что он провёл это время в садике.
Если ребёнок робеет, не хочет отпустить свою маму, попросите воспитателя выходить к вам, встречая малыша на пороге группы – сказать несколько приветливых слов, комплиментов ребёнку. Это поможет отвлечь его от грустных мыслей при разлуке, а воспитатель станет более близким. Не уходите потихоньку – дайте знать, что вы уходите. Дома придумайте и порепетируйте вместе с малышом занятный способ прощания (особое объятие, рукопожатие, поцелуй).

В первые дни, недели посещения ребёнком садика умерьте свои требования к ребёнку, старайтесь поддерживать дома спокойную, доброжелательную обстановку, отложите на время шумные, будоражащие мероприятия – ребёнок и так перегружен новыми впечатлениями.

Готовя ребёнка к детсаду, расскажите малышу о садике так, чтобы это не была приукрашенная информация: можно, например, сказать: "Садик – это место, где о тебе позаботятся, и ты сможешь там играть и найти новых друзей". Не надо говорить: "Ничего плохого там с тобой не случится" – такие слова могут вселить беспокойство.

Постарайтесь описать позитивные моменты:

* Там есть игрушки, каких у нас дома нет
* Деток учат танцевать и петь песни, рисовать
* В садике проводят красивые, интересные, весёлые праздники
* Все дети выходят гулять на улицу, и в саду хорошие песочницы

Чтобы ребёнок почувствовал себя увереннее в новой ситуации, знал как себя вести, используйте игру. Взяв игрушки, разыграйте предстоящее событие: "Наша кукла Ляля пойдёт в детский садик. Иди, Ляля, сюда, поздоровайся. У тебя будет шкафчик для одежды (покажем его). Есть будешь за столом, с другими детками (садим за столик с другими куклами), спать в кроватке. У тебя будут друзья. Потом мама придёт за тобой". Потом такой же вариант разыгрывается с ребёнком: "Покажи, как ты поздороваешься в группе, как будешь есть, спать".
Игра поможет малышу не только познакомиться с садиком, но и привыкать к нему. Возьмите кукол, мягкие игрушки. Пусть ребёнок теперь побудет воспитателем и пообщается с "детками" – успокоит мишку, который не хочет отпустить маму и плачет. "Воспитатель" зовёт его в группу, показывает, как поиграть и т.д. Побыв воспитателем в игре, ребёнок приближается к этому взрослому, он уже не такой пугающе неизвестный.

В такой игре в садик ребёнок спонтанно отреагирует моменты, неприятно впечатлившие его в новой ситуации: наблюдая за игрой ребёнка, можно заметить, что он, подражая интонациям, повторяет слова взрослых и детей (часто это грубые, резкие высказывания), воспроизводит ситуации, которые являются трудными для него самого.

Полезно в этой игре предлагать ребёнку побыть в разных ролях: воспитателя и няни; ребёнка, который любит ходить в садик и который пока не привык и плачет; мамы или папы, приведших детей в группу. Таким образом, малыш врачует себя посредством естественного для его возраста средством – игры.
Не нужно навязывать "игру в сад" ребёнку, а можно предлагать её среди других ролевых игр и детских занятий.

  Чтобы ребёнок чувствовал себя спокойнее в ситуации отделения от семьи, можно дать ему с собой какой-нибудь предмет, который проложит связующую нить между домом и садом:
–любимую игрушку, книжку или какую-нибудь вещь, принадлежащую маме (например, платочек);
–можно нарисовать для ребёнка семейный портрет или историю в картинках, где будут изображены его дела в детском садике и встреча с родителями вечером.

Дома вы можете использовать рисование для "вентиляции" психологического состояния ребёнка. Это могут быть, например, рисунки на темы:
"Мой детский сад"
"Мои страхи"
"Детки в садике"
"Что я люблю" и "Что я не люблю".
Пока ребёнок ещё мал, рисует родитель – то, что называет ребёнок. Малыш выбирает подходящие цвета карандашей или красок, описывает настроение и поведение людей, которые попадут на рисунок. Разыграйте диалоги между вами, ребёнком и персонажами рисунка. Для ребёнка это отличная возможность выразить своё отношение к этим людям и к теме в целом.
Рисунок может стать и средством коррекции: например, придумайте вместе, как превратить страшный рисунок в смешной; как успокоить драчуна и развеселить плаксу. "Расколдуйте" неприятный рисунок, предложив ребёнку

внести в него соответствующие изменения.

Забрав ребёнка из садика, поинтересуйтесь, как прошёл его день. Поощряйте его спонтанно выразить чувства – если малыш будет рассказывать, что его кто-то обидел, огорчил, не надо сейчас оправдывать обидчика и поучать, как должен был бы поступить ваш ребёнок. Выслушайте его и примите его переживания, отразив его чувства в словах, например, "Похоже, тебе было очень обидно, когда девочки не приняли тебя в игру, ты рассердился на них". Закончите беседу о прошедшем дне, сфокусировав внимание на позитивных моментах (понравилась запеканка, слепили на прогулке снежную бабу, научился рисовать звёздочку).

Если ребёнок по какой-то причине переведён в другую группу или долго проболел, вопрос привыкания к садовской ситуации может встать снова.

Особую проблемную категорию с точки зрения привыкания к садику составляют дети с синдромом ранней детской нервности (синоним невропатия)

Эти малыши с младенчества обнаруживают:

* проблемы со сном;
* проблемы с питанием (плохой аппетит, избирательность в питании, повышенный рвотный рефлекс);
* особенности эмоциональной сферы (легко возникают бурные эмоции, плач, беспокойство);
* нервную утомляемость при шуме и психическом напряжении;
* особенности телесного реагирования и соматического здоровья (причём прослеживается чёткая связь заболеваемости со стрессовыми ситуациями; возможны нервные тики, заикание, недержание мочи или кала, обусловленные утомлением, нервным напряжением или временем года).

Обстановка в группе детского сада является для ребёнка с синдромом ранней детской нервности ощутимой нагрузкой, испытывающей на прочность силы неокрепших ещё нервов.

Чрезмерными оказываются такие раздражители, как вкус непривычных блюд, шум в группе, новые впечатления. Переутомляясь от них, ребёнок становится плаксивым, вялым, раздражённым, тяжело засыпает, отказывается идти в сад.
На фоне адаптационного садовского стресса у детей-невропатов заметно усугубляется состояние здоровья, а в трудных случаях (когда значительно выражены многие проявления симптома) малыши тяжело и длительно болеют, адаптации к саду не происходит.

Оптимальным было бы отсрочить поступление в детский сад и подержать ребёнка на домашнем воспитании до 5 лет – обычно этого времени хватает, чтобы нервная система укрепилась достаточно. Тогда у ребёнка будет ещё год до школы, чтобы освоиться в детском сообществе.

Если у малыша отмечаются не все, а некоторые признаки синдрома ранней детской нервности и они выражены не резко, можно попробовать отдать его в сад пораньше, чем в 5 лет, но адаптация потребует большего времени (до полугода) и адекватного отношения к ребёнку взрослых. А именно:

* Родители должны известить воспитателя об особенностях реагирования малыша, с тем, чтобы педагог в течение дня дал ребёнку возможность переключиться с шумных общих игр на привычный ритм – побыть, поиграть одному, отдохнуть, отвлечься.
* Попросить воспитателя не кормить ребёнка насильно.
* По возможности забирать ребёнка из группы немного раньше.
* По возвращении из детского сада домой необходимо 1-2 часа для снятия нервного напряжения – дать возможность на свежем воздухе "спустить пар" на игровой площадке.
* Провести вечернее время в доброжелательной обстановке, без нравоучительных бесед о поведении ребёнка – ведь после шумного дня в группе малыш слишком утомлён.

Если вы наблюдаете у своего ребёнка проявления синдрома ранней детской нервности, проконсультируйтесь с детским неврологом или психоневрологом. В случае необходимости эти специалисты порекомендуют приём средств, которые помогут гармонизировать эмоциональные и поведенческие реакции, преодолеть адаптационный стресс и укрепить нервную систему.

