**Консультация для родителей**

**ГОТОВИМ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ**

Многих родителей мысль о том, что рано или поздно надо будет отдать ребенка с садик, приводит в волнение, вызывает переживание: «А как все сложится?». Не надо переживать, надо действовать. Ведь  именно от того, как родители подготовят малыша к новому для него периоду жизни, во многом зависит, как сложится эта жизнь.

Детский сад – это новые условия, новое окружение, новые люди, это первый серьезный опыт социализации ребенка. Процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям принято называть адаптацией. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как приспособление функций организма ребенка к условиям существования в группе в отсутствии матери. Из привычного мира семьи ребенок попадает в совершенно новые условия многоликой детской среды и то, как будет проходить привыкание ребенка к новым для него условиям, во многом зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни.

По многочисленным исследованиям ученых, самым критическим возрастом для адаптации является возраст от 7-ми месяцев до 1 года 6 месяцев. Длительная разлука с матерью в этот период несет непоправимый вред психике ребенка. На вопрос родителей, в каком же возрасте лучше отдать ребенка в садик, большая часть психологов ответит, что  возраст после 2-х лет 2-х месяцев допустим, а лучше - ближе к 3- 3,5 годам.

Не каждый ребенок проходит длительный период привыкания. Есть трехгодовалые дети, которым начало детсадовской жизни дается легко. В то же время на консультацию к психологу приводят детей, которые не могут адаптироваться к садику и в четыре – пять лет.

Ребенок в период адаптации – живая модель стрессового состояния. Стресс – это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим. Стрессовое напряжение в период адаптации связано с изменением гормональной системы организма. На кору головного мозга действуют отрицательные эмоции, и организм на это реагирует системой защиты – изменениями в гормональной системе, в результате чего сосуды сужаются, сердце работает неровно, ребенок напряжен. Ослабевает иммунная система организма.

На уровне поведения ребенка родители могут наблюдать следующие проявления:

 1) Нарушается сон, даже дома ребенок не может уснуть, а уснув, спит беспокойно, может просыпаться ночью с плачем и т. п.

2) Нарушается аппетит. Ребенок может отказываться от пищи в садике и компенсировать это дома.

3) Меняется эмоциональное состояние ребенка. Дома ребенок не отпускает от себя мать, становится более плаксивым, пугливым или агрессивным. Как следствие этого, могут возникнуть временные невротические проявления: сосание пальцев, энурез (недержание мочи), тики, страхи, запинки в речи, может меняться терморегуляция.

4) Ребенок чаще бегает в туалет, может происходить обезвоживание организма, если ребенка не поить, кожа становится более сухой, может появиться синюшность под глазами.

5) Наблюдается временный регресс в игровой деятельности – ребенок, который хорошо играл дома до поступления в садик, становится пассивным, либо игра его становится примитивной; могут временно утрачиваться какие – то навыки, например, до поступления в садик ребенок хорошо рисовал, а теперь еле держит карандаш в руках.

6) Меняется общая активность: одни дети становятся вялыми и заторможенными, другие – гиперактивными, это зависит от типа нервной системы ребенка.

Адаптационный период условно делят на три этапа.

1.    ***Подготовительный****.* Задача этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему максимально безболезненно приобщиться к новым для него условиям.

Подготовительный этап следует начинать примерно за 1-2 месяца до предполагаемого приема ребенка в садик.

Готовя ребенка к посещению садика, родителям необходимо проанализировать, насколько стереотипы поведения ребенка дома соответствуют стереотипам поведения, которые приняты и существуют в детском дошкольном учреждении. Прежде всего, речь идет о следующих важных моментах:

1)   Способ кормления. В детском саду ребенку придется есть самостоятельно. Он должен уметь пользоваться ложкой, есть ложкой жидкую пищу, пить из кружки. Воспитатель будет докармливать ребенка лишь в случае острой необходимости.

Если ваш ребенок пьет только из бутылочки или кружки-непроливайки, не умеет использовать ложку по ее назначению, не ест сам, то обучению ребенка способам самостоятельного приема пищи необходимо заняться в подготовительный период.

2)    Рацион питания. В детском саду детям предлагают каши, супы, запеканки, суфле, биточки, рагу, кисели, компоты и т. д. Ребенку должны быть знакомы эти блюда. Достаточно часто дети отказываются есть в детском саду, т. к. воспринимают предлагаемую пищу как абсолютно незнакомую. Знакомым для них оказывается только хлеб!

3)    Способ засыпания. Предполагается, что ребенок должен самостоятельно засыпать, лежа в кроватке.

Ребенку будет трудно привыкать, если домашний стереотип засыпания сильно отличается от требуемого в садике.  Например, дома ребенок засыпает у вас на руках, вы укачиваете его в коляске, засыпает под определенную музыку.

4)    Навыки самостоятельности. Чем большим количеством навыков самообслуживания владеет ребенок, тем лучше. Научите ребенка мыть руки и вытирать их полотенцем, пользоваться салфеткой и носовым платком, частично раздеться и одеться, снять и надеть обувь.

5)    Навыки гигиены. К моменту поступления в детский сад желательно, чтобы ребенок  умел пользоваться горшком.

6)    Навыки общения. К моменту поступления в садик хорошо, если ребенок будет владеть элементарными навыками общения с взрослыми и детьми, привыкнет что-то делать вместе.

2.    ***Основной этап.*** Начало систематического посещения детского сада.

Главная задача – создание положительного образа воспитателя. Постарайтесь установить с воспитателем доброжелательные отношения. Расскажите воспитателю о вашем ребенке, что он любит, как его легче успокоить, на что он реагирует особо болезненно.

Если есть возможность, то, в первые дни, лучше приводить ребенка только на прогулку – так ему проще познакомиться с воспитателями и другими детьми. Причем желательно приводить малыша не только на утреннюю, но и на вечернюю прогулку, когда можно обратить его внимание на то, как мамы и папы приходят за детьми, как они радостно встречаются. В первые дни, стоит приводить ребенка в группу позже 8 часов, чтобы он не был свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамами.

Ребенка сразу следует познакомить со всеми помещениями группы. Рассказать ему для чего они предназначены, когда ими пользуются, можно ли входить туда самостоятельно или только с разрешения взрослых.

В уставах большей части детских садов прописано, что родители имеют право присутствовать с ребенком в группе, правда с оговоркой «если это не нарушает режима». К сожалению, в большинстве случаев присутствие родителей в группе не одобряется, а практически запрещается. Максимум, что предлагается родителям после отправления ребенка в групповое помещение, - сидеть в коридоре, привлекая тем самым внимание ребенка к входной двери.

В первые дни время пребывания ребенка в детском саду должно быть сокращено до нескольких часов. Не следует оставлять ребенка на дневной сон, если он еще не привык к группе. Постепенно время пребывания в группе увеличивайте на 1 – 2 часа в день.

3.    ***Заключительный этап.*** Ребенок остается в садике один на 2-4 часа, затем остается на сон.

В процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие, затем – аппетит, в последнюю очередь – сон.

Принято различать легкую, среднюю и тяжелую адаптацию.

***Легкая адаптация*** (для детей раннего возраста в пределах месяца, дошкольного - 10-15 дней):

- временное нарушение сна (нормализуется а течение 7-10 дней), аппетита (норма по истечении 10 дней,

- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние, и т. д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходят в норму за 20-30 дней,

- характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не меняются,

- функциональные нарушения практически не выражены, заболеваний не возникает.

Нормативно основные симптомы исчезают  в течение 2-3 недель.

***Средняя адаптация*** (этап растягивается до 40 дней). Все нарушения выражены более ярко и длительно:

- сон и аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней,

- речевая активность в течение 30-40 дней.

- эмоциональное состояние – 30 дней,

- двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней,

- взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается,

- функциональные нарушения отчетливо выражены, ребенок заболевает (например, ОРВИ).

***Тяжелая адаптация*** (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации отмечается у 10-15% детей: характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении или полный отказ от пищи), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечаются проявления агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени. Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности.

 При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых десяти дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

**СОПРОВОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ.**

1.     Разработайте свой собственный ритуал прощания. Например, пусть ребенок помашет вам рукой из окна, или по очереди из нескольких окон. Придумайте секретный пароль и повторяйте его, оставляя ребенка и возвращаясь за ним вечером. И скажите, что всегда думаете о нем, даже в разлуке.

2.     У ребенка увеличивается потребность в тепле, нежности, любви, уделите ему больше внимания, меньше критикуйте его и «воспитывайте».

3.     В присутствии ребенка изготовьте маленькую вещицу-амулет, которая всегда будет при ребенке в садике. Это может быть маленькая куколка из ткани или какое-то существо на веревочке, чтобы ребенок мог носить поделку на шее. Скажите ребенку, что эта куколка напомнит ему маму, когда ему будет грустно, и ему станет легче.

4.     Для снятия психоэмоционального напряжения после возвращения из садика способствуйте игре ребенка с неструктурированными материалами: водой, песком, пластилином, глиной (поставьте в ванной комнате таз с водой, мойте игрушки, запускайте кораблики, переливайте воду леечкой).  Постарайтесь, чтобы ребенок больше двигался. Перед сном сделайте ребенку расслабляющий массаж в виде поглаживания.

5.     В период адаптации нельзя разрушать любые привычки, в том числе вредные (например, сосание пальца), займетесь этим после того, как ребенок адаптируется.

6.     Посоветуйтесь с врачом и применяйте адаптогены и седативные средства с целью уравновешивания процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ребенка.