**Рекомендации для родителей:**

**Как помочь ребёнку адаптироваться в детском саду**

**Типы адаптации :**

* 1. **Легкая адаптация** Может длиться 10 - 15 дней. У детей отмечается незначительное нарушение аппетита и сна. Двигательная активность почти не снижается .Ребенок легко вступает в контакт со взрослыми и детьми.

* 2. **Адаптация средней тяжести** Может длиться 20 - 40 дней. Нарушение аппетита и сна более ярко выражены и более длительны. Двигательная активность снижена . Речевая активность только ответная. Ребенок меньше играет , больше наблюдает за действиями взрослого. В контакт со сверстниками сам не вступает. Возможны острые респираторные заболевания без осложнений . Эмоциональное состояние неустойчиво .

* 3. **Тяжелая адаптация** Может длиться от 2 до 6 и более месяцев. Длительное снижение аппетита. При приеме пищи возможны проявления анорексии и невротической рвоты . Чуткий , короткий сон . Длительное засыпание , при пробуждении плач. Резко снижена двигательная и речевая активность . Отношение ко взрослым избирательно , контактов с детьми избегает. Возможны проявления агрессии . Желание уединиться. Эмоциональное состояние неуравновешенное , слезы , плач , хныканье . Возможны пассивность и безразличие. Игровая деятельность примитивна Замедление нервно-психического развития.

**Причины, вызывающие плач у ребёнка:**

* Тревога, связанная со сменой обстановки. Ребенок до 3-х лет еще нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей.

* Тревога, связанная со сменой режима. Ребенку бывает трудно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в сад.

* Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

* Психологическая неготовность ребенка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития.
* Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывания ребенка в детском саду. Не имея навыков одевания, еды, умывания, туалета и т.п. ребенок становится беспомощным и постоянно нуждается в помощи взрослого.

* Избыток впечатлений. В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

**Типичные ошибки родителей, совершаемые в период адаптации:**

1. Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растерянны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для ребенка - это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину. Плаксивость – это нормальное состояние дошкольника в период адаптации. При терпеливом отношении взрослых она пройдет сама собой.

 2. Обвинение или наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От взрослых требуется терпение и помощь.

3. Планирование важных дел в период адаптации ребенка к саду. Привыкание может быть длительным и ребенку необходимо много внимания.

4. Пребывание родителей в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, достаточно ли они хороши в роли «мамы» и «папы». В этой ситуации надо сохранять спокойствие. Дети очень чувствуют, когда родители волнуются и это чувство передается им. Не стоит говорить о слезах ребенка с другими людьми в его присутствии. Тревожность родителей усиливает тревогу ребенка.

5. Пониженное внимание к ребенку. Довольные работой детского сада, некоторые родители облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют ребенку. Психологи рекомендуют наоборот, как можно больше времени проводить вместе с ребенком. Этим родители показывают , что боятся нечего, они рядом.

**Советы родителям в период адаптации к детскому саду:**

* Заранее готовить себя и ребенка к первому дню посещения сада.

* Заранее приучать к режиму дня д/сада.

* Вхождение должно быть постепенным ( 1-2 часа, затем увеличивать до обеда, сон и т.д.)

* Каждый день спрашивать, как прошел день, акцентировать внимание на положительных моментах – это формирует позитивное отношение к саду.

* Если ребенок плачет – взять на руки, успокоить. Как можно больше прикосновений.

* Укладывать спать пораньше, побыть с ним дольше перед сном.
* С вечера условиться, что малыш возьмет с собой в садик, что оденет и т.п.

* В выходные дни придерживаться режима детского сада.

* Если ребенок категорически отказывается ходить в сад, дать ему пару дней отдыха. Но в это время рассказывать, как много интересного его ждет в саду.