**Советы педагога-психолога**

**Адаптация ребёнка к детскому саду**

**Детский** сад – новый период в жизни **ребёнка**. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на **детский сад плачем.** Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие соглашаются идти в**детский сад утром**, а перед входом в группу начинают капризничать.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у **ребёнка** :

- Тревога, связанная со сменой обстановки *(****ребёнок****до 3 лет ещё 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.

- Нарушается личный режим дня **ребёнка**, это может спровоцировать слезы и нежелание идти в ДОУ.

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

- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание **ребёнка в детском саду**.

- Психологическая неготовность **ребёнка к детскому саду**. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда **ребёнку** не хватает эмоционального общения с мамой.

Способы, позволяющие уменьшить стресс **ребёнка**.

- В первые дни не следует оставлять малыша в **детском саду больше двух часов**. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого **ребёнка**, учитывая желание малыша и рекомендации воспитателя можно оставить его на целый день.

- Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше. Но будьте внимательными – не стоит самим *«расчувствоваться»*, ведь дети на интуитивном уровне чувствуют, какое настроение у родителей. Этим вы сами можете навредить своему малышу.

- Каждый раз после прихода из **детского** сада необходимо спрашивать **ребёнка о том**, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание **ребёнка** на положительных моментах, так родители помогут сформировать у ребенка позитивное отношение к дошкольному учреждению.

- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился. Придерживаясь данного **совета** все режимные моменты в группе не вызовут у вашего ребенка реакции протеста, что в свою очередь положительным образом скажется на его поведении.

- Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание **ребёнка за слёзы**. Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Всё, что нужно малышу, - это **адаптироваться к новым условиям**.

- В первое время, когда **ребёнок** только начинает ходить в **детский сад**, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что **ребёнок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца**.

- Ещё одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности, волнения. Прежде всего, нужно успокоится, дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Родителям очень важно понимать, что **ребёнок проходит адаптацию** к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слёзах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает **детскую тревогу**.

- Пониженное внимание к **ребёнку** также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегчённо вздыхают и уже не так много внимания, как раньше уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с **ребёнком** в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего боятся, потому что она всё также рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться **адаптационный период**, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать **ребёнка**, помогать ему, преодолевать трудности.





