 **«Адаптация ребёнка к условиям ДОУ. В детский сад без слез или как уберечь ребенка от стресса»**

Поход в детский сад — это большой стресс для ребёнка и родителя. Появляются новые взрослые, которые почему-то его воспитывают, и много сверстников, с которыми предстоит познакомиться.

Адаптация на новом месте может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера ребёнка. Полная адаптация наступает где-то через 2-3 месяца. Стресс у малыша может выплеснуться в виде капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой "потери" приобретённых навыков.

Что поможет справиться крохе с боязнью новой обстановки и с разлукой с мамой?

Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Психолог Т. Козак пишет: "Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удаётся привыкнуть к садику".

Если у малыша разрывается сердце от расставания с вами, положите ему в кармашек вашу небольшую фотографию или дайте на прощание "кусочек себя" (например, ваш носовой платочек, который пахнет вашими духами, или что-нибудь в этом роде).

Если ребёнку трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводит в садик папа или бабушки-дедушки.

Если ваш ребёнок "впал в детство" (так называемый псевдо "регресс", например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, "разучился" что-то делать, не стыдите его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.

Детский сад — это новые обстоятельства не только для ребёнка, но и для всей семьи. В дошкольном возрасте дети очень крепко эмоционально привязаны к мамам, а значит, ваше спокойствие и твёрдое желание адаптироваться к новым условиям стоит на первом месте.

Мама должна быть уверена на 100%, что это именно то, что нужно ребёнку, и что о малыше позаботятся.

Дайте понять ребёнку, что не только он, но и мама будет очень-очень скучать.

Уважайте правила садика и объясните их ребёнку: здесь ребята «работают» без мам, мамам в садик нельзя, и точка.

Демонстрируйте своё доверие и симпатию воспитателям. Постарайтесь доверять им, своему ребёнку и себе. Вы научили его всему, что нужно. Он справится!

Скажите, что у воспитателя есть ваш номер телефона и маме всегда можно позвонить в экстренном случае.

**Причины, которые вызывают слезы у ребенка:**

1) тревога, связанная со сменой обстановки (ребенок до 3 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) и режима (ребенку бывает сложно 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 ДО;

2) отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении;

3) психологическая неготовность ребенка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой;

4) отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду;

5) избыток впечатлений. В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого — нервничать, плакать, капризничать.

**Способы уменьшить стресс ребенка:**

1) «рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи, соответствующий режиму ДО.

2) «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 ребенка, учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДО.

3) «каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

4) «если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить — вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

5) «желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

6) «в выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДО, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

7) «желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

**Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду:**

1) каждый день оставляйте время на беседы с ребенком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети играют и гуляют).

2) заранее спланируйте прогулки на территорию выбранного учреждения. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.

3) с гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.

4) еще до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в детском саду, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.

5) расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.

6) обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.

7) поиграйте с ребенком дома в игру "Детский сад". Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.

8) обговорите с малышом, как вы будете прощаться и как встречаться в детском саду. Несколько раз проделайте несложные, но очень важные действия для малыша при прощании и встрече. Пытайтесь их в будущем придерживаться.

9) поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.

10) конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребенка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребенке.

11) помните, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.