***Подготовила***

***педагог-психолог***

***Ковалева А.С.***

***Рекомендации родителям малышей,***

***поступающих  в детский сад.***

***Уважаемые взрослые!  Если вашему ребенку  2,5 – 3 года***

1.                  Расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети. Почему вы хотите, чтобы малыш пошёл в сад. Заинтересуйте его, расскажите ему, что вам тоже нужно идти на работу, договоритесь вечером делиться информацией, у кого, что интересного произошло за день.

2.                  Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло – скоро  он сможет пойти сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствие малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребёнком, ведь его приняли в детский сад.

3.                  Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ,  и чем чаще вы его будете повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок, когда пойдёт в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребёнок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребёнок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

4.                  Поговорите с ребёнком о возможных трудностях. К кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Объясните также, что в группе будет много ребят и иногда придётся ждать своей очереди, чтобы получить желаемое.

5.                  Приготовьте вместе с ребёнком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательным для вашего ребёнка и точно понравятся другим детям. Это могут быть коробочки с вложенными в них забавными предметами, красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани, книжки с картинками. За лето можно заполнить коробку и осенью отправлять ребёнка с какой-нибудь игрушкой из неё в детский сад, чтобы ему было там спокойнее.

6.                  Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

7.                  Разработайте вместе с ребёнком несложную схему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпускать вас.

8.                  Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

9.                  Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребёнок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности «садовского»  воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

10.              Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребёнку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребёнка по именам. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями и другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку к детскому саду.

11.              Совершенных людей нет. Будьте терпеливы и снисходительны к другим. Если какие-то ситуации вас тревожат, обязательно разъясняйте их, лучше делать это  в мягкой форме или через специалистов (воспитателей вашей группы детского сада, психолога и др.).

12.              В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.

13.              В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребёнка (не менее 8 раз в день), подбадривайте его.

14.              Если через месяц ваш ребёнок ещё не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.

**Адаптация – это**реакция организма и психики на меняющиеся условия среды. Она происходит постоянно, имеет защитный характер, т.к. позволяет ребёнку перестраивать свою деятельность с учётом обстоятельств и повышать её продуктивность, т.е развиваться.

Адаптацию необходимо рассматривать не как пассивное приспособление к меняющимся условиям, а как *процесс выработки новых форм и способов активности, обеспечивающих  эффективность деятельности в изменяющихся условиях и сохранение своего психофизического благополучия*.

            Адаптация направлена на поддержание равновесия организма и среды в новых для ребёнка условиях. Изменения, происходящие в процессе адаптации, затрагивают все уровни организма и психики. Поэтому *все адаптационные возможности и адаптационные изменения необходимо рассматривать на трёх уровнях: психофизиологическом, индивидуально-психологическом и социально-психологическом*.

            **Новые условия, характеризующие ДОУ, объединяются в 3 группы:**

**1.**Условия, связанные с новой организацией взаимодействия со взрослым:

- знакомство с новым взрослым  и необходимость выполнять его требования;

- очень активные, неожиданные или незнакомые ребёнку действия взрослого, адресованные ребёнку или выполняемые поблизости от него;

- жёсткая регламентация условий выполнения задач;

- изменение ситуации общения со взрослым, когда ребёнок становится не единственным объектом внимания, а членом детской группы;

-поощрение и порицание взрослым действий;

-ограничение времени на выполнение действий, в том числе бытовых.

**2.**Условия, связанные с новой организацией среды:

-выход за пределы знакомого помещения;

-необходимость действовать самостоятельно в организованной и свободной деятельности.

**3.**Условия, связанные со взаимодействием с ровесниками:

-встреча с коллективом ровесников;

-необходимость осуществлять все процессы жизнедеятельности вместе с другими детьми;

-наличие у ровесников незнакомых  ребёнку форм поведения в типичных ситуациях.

***Для успешной адаптации решающее значение имеют:***

-функциональное состояние организма, показателем которого является работоспособность;

-состояние иммунной системы;

-особенности обменных процессов;

-тип нервной системы и темперамента;

-тренированность нервно-психических механизмов, которая достигается постепенным дозированием нагрузок на психику, связанных с новыми впечатлениями;

-психологическое состояние ребёнка в момент привыкания к новым условиям, например, стабильность положительных эмоций, чувство защищённости, доверия к окружающим, уверенность в себе и близких людях.

*Трудности адаптации обычно возникают в том случае, если ребёнок изолирован от повседневной адаптации  к меняющимся условиям*. Родители, которые стремятся ***постоянно поддерживать неизменность окружающей обстановки***, стремительно устраняя все препятствия, возникающие в жизни и деятельности ребёнка, ***снижают защитные силы психики***. Такие дети становятся «изнеженными». Малейшее изменение температуры воздуха вызывают у них простудные заболевания. Появление нового человека дезорганизует их деятельность: они убегают, прячутся, плачут или ведут себя вызывающе.

            В новой обстановке такие дети забывают правила вежливости, не проявляют интереса к окружающему, стремятся находиться рядом с близким взрослым или проявляют навязчивость в общении. Не умея адаптироваться к минимальным изменениям «изнеженные» дети испытывают серьёзные трудности при значительных переменах в их жизнедеятельности.

            Утрата многих традиций семейного воспитания привела к тому, что у многих детей, поступающих в ДОУ, не формируются в соответствии с возрастом навыки самообслуживания и общения. Их коммуникативный опыт ограничивается родителями. А общая нестабильность социальной ситуации приводит к дестабилизации детско-родительских отношений, и, как следствие, к невротизации ребёнка в ранние периоды развития.

            Проявления дезадаптации зависят от типа нервной системы  ребёнка. У возбудимых, расторможенных детей ***первый этап адаптации*** является ***негативистическим***. Их поведение характеризуется  острыми реакциями протеста и выраженными проявлениями  аффективной и другой  психопатологической симптоматики. Активный протест может  вести  к преодолению стрессовой ситуации.

            Однако при неверной опенке поведенческих реакций  ребёнка  и последующих ошибочных  воспитательных воздействиях взрослого такое  деструктивное поведение  ребёнка может привести к формированию патологических черт характера.

            У тормозимых, боязливых детей первым является *депрессивный этап.* Активный протест проявляется с отсрочкой – в домашней обстановке. В детском саду дети внешне выглядят послушными и с покойными, что создаёт ложное впечатление ложной адаптации. Выражение лица у них грустное, отрешённое. Движения заторможены, бедны. Дети безучастны к происходящему, пассивны, необщительны, отказываются от игры. Не наблюдается экспрессивных проявлений, недовольства. Попытки взрослого установить контакт с такими детьми и вовлечь их в совместную деятельность вызывают тревогу, растерянность, которые переходят в беззвучный плач или бесцельное блуждение по групповой комнате. Возникают навязчивые действия, а также поведенческие и эмоциональные признаки регрессии: утрата навыков опрятности, самообслуживания, предпочтение тактильного контакта в общении со взрослым  всем остальным формам общения.

            ***Второй этап*** получил название ***псевдоадаптации.***Дети по своему приспосабливаются  к психотравмирующей ситуации. В привычной и стабильной обстановке их поведение  более адекватное. Общая подавленность, иногда, например, на интересных занятиях, сменяется заинтересованностью. Свободная игра протекает в одиночестве, имеет нестойкий, кратковременный характер. На данном этапе  фиксируются  и стабилизируются  невротические проявления, что выражается в нарастании тревожности, ранимости, пассивной подчиняемости, повышенной зависимости от взрослого. Возникает и усиливается невротическая тревога, проявляясь в приверженности к строгому соблюдению порядка действий (при укладывании спать, на прогулке). Глубина депрессии  или негативизма уменьшается, но расширяется круг невротических проявлений. Приспособление имеет «болезненный характер». Реакции псевдоадаптации  распространяются на другие, не связанные с детским садом,  ситуации.

            ***Третий этап***предполагает ***подлинную адаптацию***.

О ***завершении процесса адаптации*** свидетельствуют следующие *основные критерии*:

- положительный эмоциональный фон;

- продуктивность действий в новых условий;

- гибкость реакций  на изменение привычной ситуации;

- инициативность в контактах со взрослыми и сверстниками;

- организованность поведения, отсутствие дискомфорта при выполнении режима дня, бытовых процессов;

- наличие самостоятельной деятельности по интересам.

Успешной будет та адаптация, которая организована не как приспособительный процесс, когда ребёнка побуждают усваивать имеющиеся стереотипы, а как конструирующая деятельность, предполагающая перестройку имеющихся форм поведения и образование новых.

            Для успешной адаптации  необходимо организовать удовлетворение основных потребностей ребёнка, как органических  (в отдыхе, еде и др.), так и социальных (в доверительных контактах и сотрудничестве со взрослым, познании, признании, одобрении и др.).