Консультация для родителей.

Как помочь ребенку привыкнуть к детскому саду.

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: более строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много интересного, новый стиль общения, новые взрослые люди - воспитатели.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям, таким как капризы, страхи, отказ еды, частые болезни, психическая регрессия (потеря некоторых навыков (например, ребенок раньше просился на горшок - а теперь вдруг перестал), возврат к соске, сосанию пальца и т.д.).

Адаптация - процесс привыкания к новым условиям жизни - подразделяется на три стадии:

1**. Острая фаза** - ребенок может терять в весе, чаще болеть, происходит нарушение сна, снижение аппетита, регресс в речевом развитии. Длится в среднем один месяц.

2. **Подострая фаза** - темп развития, особенно психического, все еще замедлен, но поведение более адекватно. Длится 3-5 месяцев.

3. **Фаза компенсации** - убыстрение темпа развития, преодоление задержек в развитии.

Острая фаза по степени подразделяется на:

- *легкую адаптацию* - поведение нормализуется в течение 10 - 15 дней, ребенок соответственно прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет.

- *адаптация средней тяжести* - сдвиги нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить однократное заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психологического стресса.

- *тяжелая адаптация* - длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки, может наступить как физическое, так и моральное истощение организма.

Мы в состоянии помочь ребенку в этот период. Воспитатели нашего детского сада организуют специальные игры, используют специальные приемы в этот период

(рассматривание альбомов «Моя семья», игры с водой и песком, релаксацию, гибкий режим дня и т.д.), но без помощи родителей порой обойтись трудно. А бывает так, что родители сами тревожатся больше ребенка и передают свою тревогу детям.

Поэтому вот несколько советов:

- Заранее познакомьтесь с режимом детского сада и максимально приблизите к нему домашний режим.

- Легче переносят адаптацию дети общительные, поэтому учите своего ребенка общаться со взрослыми и сверстниками: посещайте с ними детские площадки, играйте в песочницах с другими детьми. Понаблюдайте, каков ваш ребенок в общении: стеснителен, конфликтен, агрессивен.

- Познакомьтесь заранее с воспитателями групп, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

- Перед посещением детского сада вы можете водить детей на прогулку, лучше на вечернюю, когда ваш ребенок увидит радостные встречи других детей с родителями.

- Первые несколько дней ребенка лучше приводить на несколько часов и не обязательно утром - ведь тогда он может увидеть слезы других детей. Если вы привели ребенка с утра, не забудьте накормить его дома завтраком - в детском саду ребенок может отказываться от еды.

- В дальнейшем время пребывания ребенка в детском саду увеличивается в зависимости от тяжести адаптации. При легкой адаптации ребенка в течение первой недели можно оставить на дневной сон, при тяжелой - как можно дольше забирать перед сном.

- Дайте ребенку в сад любимую игрушку, но не ругайте его, если вечером он заберет ее грязную или сломанную. Расспросите, что происходило с игрушкой в детском саду, понравилось ли ей, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Так вы многое узнаете, каково вашему ребенку в детском саду.

- Главное: вы должны сами твердо верить, что вашему ребенку в детском саду хорошо, что у него заботливые и добрые воспитатели. Помните, что ребенок остро чувствует все ваши тревоги.

- Никогда не обсуждайте при ребенке «плохих воспитателей». Лучше выскажите претензии самим воспитателям или педагогу - психологу.