Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Берёзка» р.п. Самойловка Самойловского района Саратовской области»

**Индивидуальная консультация для родителей**

**«Что должны знать родители,**

**прежде чем отдать ребенка в детский сад»**



Подготовила:

Воспитатель Шикина

Анастасия Сергеевна

**-2021-**

**Адаптационный период** - серьезное испытание для малышей 1,5 - 3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

Радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у **ребенка** регресс во всем достигнутом *(в речи, навыках, умении, игре)*. Может быть заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура. Ему не мил **детский сад**, малыш почти не узнаваем, словно его *«подменили»*. *«Подменили»* не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа **ребенка** – в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре малыш, в самом деле, заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.

Чем спровоцирован стресс у **ребенка**?

Ни сколько отрывом от родных, близких ему людей, сколько от несовершенства адаптационных механизмов **ребенка**. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в **детском саду не так**, как дома. **Ребенок** не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что сделает что-нибудь не так.

Утром просыпаемся, в садик собираемся!

- Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает, и когда надо выходить из дома.

- Запомните, или запишите все вопросы, которые хотите задать воспитателю.

- Адаптация детей может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера **ребенка**. Полная адаптация наступает где-то через 2-3 месяца.

- Стресс у малыша может выплескиваться в виде капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой *«потери»* приобретенных навыков.

Что поможет помочь малышу справится с боязнью новой обстановки и с разлукой с родными?

- Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с друзьями. 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 удается привыкнуть к садику».

- Если у малыша разрывается сердце от расставания с вами, положите ему в кармашек вашу небольшую семейную фотографию.

- Если ваш **ребенок***«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.

- Если **ребенок** по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение, а похвалите. Скажите: «Какой ты молодец, а я на твоем месте, наверно бы плакала, а ты смелый, знаешь, что в садике…» и т. д. Это тот случай, когда полезно заговорить **ребенка**. А главное, это придает **ребенку уверенность**, ведь сильный человек, даже если речь идет о малыше, справится с трудностями.

- Когда вы уходите – расставайтесь с **ребенком легко и быстро**. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему **ребенку в детском саду**, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у **ребенка вызовут тревогу**, что здесь с ним может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения. В семье в этот период необходимо создавать спокойный и бесконфликтный климат для вашего **ребенка**. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома режим, приближенный к режиму **детского сада**.

Как **родители** могут помочь своему **ребенку** в период адаптации к ДОУ?

\* Рассказать **ребенку**, что такое **детский сад**, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Подробно описать режим **детского сада**, чем **ребенок** там будет заниматься. Ваш рассказ поможет ему почувствовать себя увереннее и спокойнее, когда он пойдет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда **ребенок видит**, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

- По возможности расширять круг общения **ребенка**, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми: обращать внимание на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

- Помогать **ребенку** разобраться в игрушках: использовать прием действий с ними, сюжетный поиск и совместные действия, вовлекать **ребенка в совместную игру**.

- Развивать подражательность в действиях **ребенка**(«полетаем, как воробушки, попрыгаем, как зайчики и т. д.).

- Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего **ребенка**.

- Избегать обсуждения при **ребенке** волнующих вас проблем, связанных с **детским садом**. Не допускать высказываний сожаления о том, что приходится **отдавать ребенка** в дошкольное учреждение. (Некоторые **родители**, видя, что **ребенок** недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку, пугаются и перестают водить его в **детский сад**). Это происходит от того, что взрослые не готовы *«оторвать****ребенка от себя****»*.

- Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в **детский сад ребенок должен уметь**:

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из чашки;

- пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании и умывании.

- Разработать вместе с **ребенком** несложную систему прощальных знаков внимания *(ему будет проще отпустить вас)*.

- Подчеркивать, что ваш **ребенок**, как и **прежде**, вам дорог и любим. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша.

Наглядным примером **должны выступать**, **прежде всего**, сами **родители**. Требования к **ребенку должны** быть последовательны и доступны. Тон, в котором сообщается требование, **должен** быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Если **ребенок** не желает выполнять ваши просьбы, вызывает своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах, а не о нем, не о его поведении. (*«Мне не нравится, когда дети хнычут…; я огорчен…; мне трудно…»*

Конечно, нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями **ребенка**. Важно также постоянно упражнять его в осваиваемых действиях, поощрять, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения.

В этот период важно **предупреждать** возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Ведь **ребенок** устает от новых для него ощущений, условий и требований, большого коллектива детей и незнакомых взрослых. Поэтому дома он нуждается в тишине и спокойном, ласковом отношении. В период адаптации не надо ходить с **ребенком** в гости и принимать их у себя дома. Желательно поменьше пользоваться телевизором, создать **ребенку** условия для дополнительного сна. Игры предпочтительны тихие, спокойные.

Взрослым необходимо помнить, что уверенность и спокойствие **ребенка** определяется систематичностью, ритмичностью и повторяемостью его жизни, то есть четким соблюдением режима.

Дошкольный возраст – важнейший стартовый период жизни. Именно в первые годы жизни дети учатся тому, что будут использовать в течение всей дальнейшей жизни. И если взрослые на протяжении этого возрастного периода оказывают поддержку **ребенку**, он будет гораздо быстрее развиваться.

**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.

* 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.