**Консультация для родителей**

Подготовила; педагог- психолог Шамраева Е.В.

# Тема «Адаптационный период у детей»

**Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.**

Одна из проблем, которая решается в дошкольном учреждении в летний период – проблема адаптации вновь поступающих детей (т.е. привыкания к условиям детского сада).В период адаптации у ребёнка возникает переделка ранее сформированных  в семье привычек, стереотипов и, помимо иммунной и физиологической ломки, происходит преодоление психологических преград (незнакомая обстановка, люди и т.д.)

Проходя сложный путь социализации, ребёнок подвергается частым воздействиям окружающей действительности, которая выступает как стрессор длительного действия. Это дезорганизует психику и поведение, что ведёт к проблемам в здоровье физическом и психологическом. Для снятия напряжения, выхода из конфликтной ситуации ребёнок, так же как и взрослый, вынужден применять  различные способы психологической защиты. Защитная реакция у малыша может быть в виде отказа от еды, сна, общения с окружающими и др.

Для того чтобы период адаптации не нанёс вреда ребёнку, переход малыша из семьи в дошкольное учреждение необходимо провести по возможности более плавным. Таким же плавным должен быть и процесс подключения родителей к жизни детского сада, к грамотному построению процесса воспитания в семье.

В развитии детей раннего возраста ведущая роль принадлежит взрослому. Он обеспечивает все условия, необходимые для развития и хорошего состояния здоровья малыша. Общаясь с ним, взрослый несёт тепло, ласку и информацию, которая необходима для развития ума и души ребёнка. Доброжелательный тон, спокойное, ровное к нему отношение – залог уравновешенного состояния ребёнка.

Позитивно относиться к ребёнку – не значит сюсюкать, баловать – это умение понять точку зрения ребёнка, принять его как целостную личность. Овладеть этими умениями родителям могут помочь педагоги и психологи дошкольного учреждения, ещё до начала посещения детского сада. Так же одним  из условий, обеспечивающих нормальное развитие, хорошее самочувствие детей раннего возраста, является единство педагогических воздействий со стороны всех, кто участвует в их воспитании. В тех случаях, когда действия  в отношениях с малышом у взрослых не всегда согласуются и не всегда постоянны, малыш не понимает, как он должен поступать, как действовать. Одни дети, легковозбудимые, перестают подчиняться требованиям взрослых, другие, более сильные, пытаются приспособиться, каждый раз меняя своё поведение, что является для них непосильной задачей. Так сами взрослые  часто бывают причиной неуравновешенного поведения детей. Поэтому очень важно, чтобы в семье и в дошкольном учреждении требования и методы воспитания были одинаковыми и согласованными между родителями и педагогами.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Содержание памяток для родителей**

**Как надо родителям готовить ребёнка к поступлению в детский сад**

* Не отдавайте ребенка в д/с в разгаре кризиса 3-х лет. Этот кризис первая попытка самореализации.
* «Раскройте секреты» малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.
* Настройте малыша как можно положительнее к его поступлению в д/с.
* Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы: ребенок не слушая, слушает.
* Готовьте Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дайте понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
	+ Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде дорог и любим.
	+ Учите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
	+ Введите режимные моменты д/с в домашний режим дня.
	+ Повысьте роль закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.
	+ Не угрожайте ребенку д/с как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
	+ Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребенка в д/с или в случаях, если ребенок заболевает: ребенок фиксирует родительские способы реагирования и включает их в собственную модель и стиль поведения.

**Как надо родителям вести себя с ребёнком, когда он впервые начал посещать детский сад.**

* Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
* Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
* Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.
* Не кутайте ребенка, а одевайте в соответствии с температурой в группе.
* Не реагируйте на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы.

**Как не надо родителям вести себя с ребёнком**

* В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде, педагогах или обсуждать связанные с ним проблемы.
* «Наказывать» ребенка детским садом и в числе последних забирать его домой.
* Мешать его контактам с детьми в группе: родитель, оставаясь в группе наблюдать за своим ребенком порождает ситуацию двойственности, которая усугубляет в ребенке качество нерешительности и препятствует возможности обучиться спонтанному поведению в новой обстановке.
* Наказывать за детские капризы. Обратите внимание: ребенок капризен и своеволен лишь тогда, когда ему действительно ничто не угрожает. Балуясь, он испытывает и себя, и мир на прочность, он определяет до каких допустимых границ могут простираться его действия в этом мире. При малейшем страхе, намеке на опасность он бежит искать защиты и помощи у взрослых, становясь образцом послушания. Это – признание своей ошибки и просьба о помощи. Ведь своего опыта еще нет. Требуется грамотная помощь взрослых: в трудной ситуации – дать образец новой формы поведения в изменившихся условиях.

|  |
| --- |
| Список литературы:1. Семенака С, Социально – психологическая адаптация ребенка в обществе – Москва, 2006 г. |
| 2. Волкова Е. , «Взаимодействуем со специалистами» журнал   справочник старшего воспитателя №2, 2007 г. |

**ПЕРВЫЕ ДНИ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ**

**Первый день** сложен, как и для ребенка, так и для родителей. Есть несколько рекомендаций для того, чтобы этот день прошел более успешно:

* Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад. ПОМНИТЕ! Тревога и беспокойство родителей передается детям.
* Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
* Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравиться, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.
* Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Целесообразно в первые дни приводить ребенка только на прогулку, где условия напоминают условия домашнего двора; здесь ребенку легче сориентироваться, проще познакомиться с воспитателем и другими детьми.
* В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность "интимизировать" обстановку; принести с собой свои игрушки. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и помогает отвлечься ему от расставания с близкими. Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомит там с другими, расспрашивайте, то 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 привыкать к садику.
* Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим.

**Первая неделя** проходит очень эмоционально для ребенка, поэтому взрослым, кто окружает ребенка дома, нужно запастись терпением. Возможно, Вам покажется, что поведение ребенка внезапно меняется - он становится более капризным, по вечерам Вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и валянием на полу. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик.

Причин же может быть несколько. Адаптация к садику - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на родителей.