***Консультация для родителей:***

***«Адаптация ребенка к условиям детского сада»***

При поступлении в дошкольное учреждение все дети проходят адаптационный период.

Адаптация (от лат. - «приспособляю») сложный процесс привыкания организма к новым условиям, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

**Степени адаптации:**

***Лёгкая.*** Поведение ребёнка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребёнка преобладает спокойное устойчивое эмоциональное состояние. Он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами.

***Средняя.*** Сон и аппетит восстанавливаются через 30-40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. При поддержке взрослого, может проявлять познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

***Тяжёлая.*** Приводит к длительным и тяжёлым заболеваниям. У ребёнка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); негативное эмоциональное состояние (плач, крик); либо отсутствует активность при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость).

В особо тяжёлых случаях появляются невротические реакции, «вредные привычки» (сосание пальцев, грызение ногтей, выдёргивание ресниц или волос, энурезы, заикания, появление страхов.

**Зачем ходить в детский сад?**

Первый ответ на этот вопрос достаточно прост: «Для того, чтобы знать, как устроен мир и отношения людей в нем». Детский сад - это первый для ребенка выход в мир, выход за рамки семейной системы. Ребенок впервые должен самостоятельно попытаться построить отношения с другими детьми и взрослыми, которые воспринимают его совсем не так снисходительно, как мама.

Противники детсадовского воспитания могут утверждать, что ребенок в этом возрасте еще не готов оставаться вне семьи.

**Важные параметры психологических особенностей и индивидуального развития:**

***Возраст***

Для каждого ребенка возраст, в котором он сможет безболезненно и с пользой  для общего развития посещать детский сад нужно определять индивидуально.
Чаще всего девочки развиваются немного быстрее, чем мальчики. Для  них возраст готовности к саду – 2 - 3 года, при условии, что физическое и психическое развитие ничем не отягощено.

Не будем забывать также и о том, что существует понятие «психологический возраст» - понятие, описывающее разные скорости психологического созревания у детей. Нередко психологический возраст не совпадает с календарным: ребенок может быть как старше так и младше своего реального возраста.

Как правило, существуют семейные особенности скорости созревания. Есть семьи, в которых детки развиваются быстрее, и вовсе не потому, что с ними больше занимаются, а в силу генетических особенностей.

***Типология***

Как правило, дети-сангвиники и дети-холерики готовы к детскому саду раньше, чем маленькие флегматики и меланхолики. Сангвиники и холерики - экстраверты, им вообще на порядок интереснее окружающие люди и  человеческие отношения  . Кроме того, у детей этой типологии большая скорость созревания.
Вообще же, готов или не готов конкретный ребенок к детскому саду, лучше всего решать индивидуально при консультации с психологом. Правда, всегда есть мамы, которые вполне доверяют своей интуиции, и редко ошибаются.

***Отсутствие совпадения по времени с другими стрессорами.***
 Для малыша начало хождения в детский сад само по себе очень большое событие.
В этот период все системы организма ребенка работают с повышенной нагрузкой. И иммунная и нервная система нагружены особенно сильно.
Можно даже сказать, что привыкание к детскому саду - своего рода долговременный стресс. При этом стресс надо понимать не как нечто вредоносное, а как рабочее испытание, переводящее ребенка на новый уровень развития.
Очень важно стараться, чтобы эта нагрузка не накладывалась на другие серьезные изменения  в жизни ребенка.

*Серьезными изменениями считаются:*

* Выход мамы на работу
* Рождение следующего ребенка
* Переезд
* Смена или уход няни, бабушки к которой ребенок привык
* Развод родителей или крупные ссоры между ними.
* Заболевание ребёнка.

**Любое из вышеперечисленных событий может существенно затруднить или удлинить период привыкания, или сделать его вовсе невозможным.**

***Во-первых,*** потому, что привыкание к саду - процесс небыстрый и часто непростой для ребенка. Удваивать нагрузку не стоит просто чтобы не перенапрячь ребенка, не истощить его ресурсы.

***Во-вторых*,** мышление ребенка-дошкольника ассоциативно, то есть события, совпадающие по времени ребенок связывает напрямую. Выводы его будут таковы:

«Родился братик и меня отдали в детский сад, я стал не нужен»
Даже если эта связь действительно присутствует, ее всячески нужно вуалировать.

**Постепенное привыкание**

Собираясь отдавать ребенка в детский сад, нужно сказать себе, что это не единократный акт, а процесс, процесс привыкания или адаптации, длительность которого иногда трудно предсказать. Но то, что первые месяц-два ребенок будет чувствовать себя «не в своей тарелке», это точно.

**Присутствие мамы в группе**

В нашем детском саду в договоре с родителями имеется пункт, согласно которому родители имеют право находиться с ребенком в детском саду в течение определенного времени. И один из крайне распространенных родительских вопросов -  стоит ли это делать, надо ли ходить с ребенком в детский сад.

Дело в том, что восприятие у маленьких детей так устроено, что чаще всего первое событие рассматривается как нормальное и правильное. То есть ребенок , с которым мама первые две недели сидела в детском саду, вполне может подумать, что так оно и надо , что именно так и правильно.

И совсем не захочет маму отпускать и соответственно адаптация может затянуться на многие дни и месяцы. И ещё, пока рядом с ребенком находится мама, другие дети, рядом с которыми мамы нет, ни за что его не примут в коллектив на равных правах. Просто потому, что им обидно - они-то ведь в сад без мамы ходят.

**Родителям стоит настроиться на то, что весь период привыкания ребенок будет временами «сам на себя не похож».**

Детям непросто привыкнуть к новому режиму, к новым требованием, предъявляемым детским садом.

Многие дети очень хорошо ведут себя в детском саду, у воспитателей к ним нет абсолютно никаких претензий - ну просто идеальные дети. Однако, придя домой , ребенок становится неуправляемым, не делая тех вещей, с которыми он давно отлично справлялся, устраивая порой истерики, проявляя упрямство или капризы. . Такое поведение можно расценивать, как определённый способ разрядки, освобождения от долго сдерживаемых эмоций.

В саду ваш малыш выкладывается, показывает лучшие свои достижения, или даже немного больше, чем то, на что он действительно способен регулярно. Ну а маме достается самое плохое поведение.

Объяснение тут простое - кого ребенок больше всего любит, с кем более расслабленно себя чувствует - с тем и ведет себя хуже всего. В большинстве  случаев этот человек - мама.

 Злобина И.В.

 Сентябрь 2016