**Особенности поведения ребенка в период адаптации к детскому саду**

***Консультация для родителей***

Некоторые особенности поведения ребенка в период адаптации к детскому саду пугают родителей, в связи с чем, может возникнуть вопрос: «сможет ли ребенок вообще адаптироваться?»

С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации к детскому саду.

Чем спровоцирован стресс у ребенка?

Стресс возникает не столько из-за отрыва со значимым взрослым, сколько из-за несовершенства адаптационных механизмов ребенка. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу нужно вести себя не так, как он привык вести себя дома. Ребенок не знает, как себя нужно вести, в результате чего, возникает страх сделать что-нибудь не так.

 Самыми распространёнными изменениями, которые наблюдаются у ребенка в период адаптации, являются:

* ***Изменение в эмоциональной сфере.*** В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления **страха**. Малыш боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой.  На фоне стресса у ребенка вспыхивает **гнев**, который прорывается наружу. В период адаптации он раним настолько, что поводом для **агрессии** служит всё. Нередко случается и наоборот, когда можно наблюдать депрессивные **реакции** и «заторможенность» детей, как будто эмоций нет вообще.
* ***Контакты со сверстниками и воспитателем.*** В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами.
* ***Познавательная активность.*** Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его «вылазки» к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.
* ***Навыки.*** Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребёнок может на короткое время «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.).
* ***Особенности речи.*** У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.
* ***Двигательная активность.*** Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые - неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.
* ***Сон.*** Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.
* ***Аппетит.*** В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями - малышу просто не хочется есть.
* ***Здоровье.*** Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям и он может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Часто случается так, что причина постоянных простуд и хронических ОРЗ вовсе не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - бегство в болезнь.

Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но случается, что она растягивается на 3-4 месяца.

**Как облегчить период адаптации?**

Процесс адаптации протекает легче для тех детей, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события.

Есть разные схемы посещения. Общая идея такова: сначала приходить и гулять на той же детской площадке, на которой гуляет группа, затем приводить ребенка в группу на 30 минут — 1 час во время свободной игровой деятельности и ждать ребенка в коридоре и затем забирать. Постепенно ребенок привыкает и к детям, и к воспитателю, и к окружающей обстановке. Затем его можно оставить одного на 1-2 часа, затем с утра и до обеда, затем с обедом, затем забрать уже после прогулки. Через некоторое время оставить на обед и забрать, затем – оставить на дневной сон и забрать. Затем уже оставлять на целый день.

За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Уточните заранее расписание дня в саду. Для того чтобы легко встать утром, ложиться нужно не позже 20:30.

Многие родители не задумываются о том, насколько режим дня ребенка сегодня соответствует тому режиму дня, которого нужно будет придерживаться, когда начнется детский сад. Ребенку, который привык ложиться спать после 22.00, крайне сложно будет просыпаться в 7 утра.

То, как ребенок чувствует себя в первые дни в детском саду, накладывает отпечаток на все его последующее отношение к этому месту. Чтобы первый опыт ребенка в детском саду был окрашен позитивными красками, не поленитесь заранее перевести вашего малыша на правильный режим. Тогда он сможет просыпаться легко и идти в группу в хорошем настроении!

Если ваш ребенок отличается застенчивостью, робостью в общении с другими детьми и взрослыми, к вопросу адаптации нужно отнестись очень серьезно. Постарайтесь расширить круг общения ребенка – ходите в гости, посещайте массовые мероприятия, обсуждайте с ним, как ведут себя другие дети на площадке, поощряйте его инициативу в общении с окружающими. Учите ребенка общаться! Приходя на детскую площадку покажите ребенку как можно попросить игрушку, предложить поменяться, позвать в игру другого ребенка или спросить разрешения играть вместе.

Приучайте ребенка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания. Если на момент поступления в детский сад ваш ребенок будет уметь самостоятельно одеваться, ходить на горшок, привыкнуть к группе будет намного легче.

**Рекомендации для родителей**

1. **В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и о детском саде.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Разговаривайте об этом не только с ребенком. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.

2. **В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня.

3. **Не делайте перерывов в посещении** – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и покажет ему, что есть и другой вариант, которого можно добиваться всеми силами.

4. **Не перегружайте малыша в период адаптации.** У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.

5. **Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.** Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении.

6. **Будьте терпимее к капризам**. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

7. **Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку**. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

8. **Призовите на помощь сказку или игру**. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. «Проиграйте» эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернется.

**9. Спокойное утро.** Просыпайтесь сами и будите малыша заранее, чтобы у вас было достаточно времени на неспешные сборы, чтобы вы могли уделить внимание малышу. Выходите в садик тоже заблаговременно, с большим запасом времени, чтобы вы не нервничали по дороге сами и могли настроить вашего ребенка на позитивный лад.

**Главное правило таково: спокойна мама — спокоен малыш**. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

**10**. **Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.**

**11.Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте, когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

**12. Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.**

