**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Подготовила

Старший воспитатель

Татьяна Викторовна Егорова

**Когда отдавать ребенка в сад?**

Вопрос этот буквально мучает многих, если не всех родителей. Даже те, кто растил ребенка с помощью бабушек и дедушек или няни, хорошо понимает, что только в садике ребенок может привыкнуть к коллективу, адаптироваться в нем и затем не испытывать дополнительных сложностей в школе.

Все это так, но при решении данного вопроса следует учитывать индивидуальные особенности развития и физического состояния ребенка, обстановку в семье. Известно, что адаптация ребенка в коллективе легче всего проходит в возрасте 1-1,5 года, но, с другой стороны, социальное сознание у ребенка более или менее сформированным оказывается только к трем годам.

Учитывая эти, и многие другие факторы можно сделать вывод, что лучшим периодом для перевода ребенка с домашнего воспитания на режим детского учреждения можно, наверное, считать возраст в 2-3 года.

И естественно, что перед переводом ребенка в садик необходимо привить ему достаточно много навыков самообслуживания. И первую очередь это касается самостоятельной еды, умение обращать внимание взрослых (воспитателей, нянечек) на возникшие у него проблемы и приучения к горшку.

Теперь о болезнях. Каждый коллектив, будь то семья или группа детского сада имеет относительно устойчивый иммунитет к определенным группам инфекций. Но каждый новый человек, попадая внутрь этого коллектива, рискует сначала переболеть всеми “нестрашными” для группы болезнями, а уж затем спокойно чувствовать себя в новой среде.

Не исключено, что и принесенные новичком бациллы окажутся небезопасными для группы. Говоря о болезнях детей в садиках и яслях, нельзя не отметить, что многие из них имеют своей причиной психологический дискомфорт, иногда доходящий до стрессового состояния - мама (пап, бабушка, дедушка...) меня бросила, отдала чужим людям!!

Поэтому частые заболевания детей в садиках и яслях дело достаточно обычное и, к сожалению, неизбежное. Дети, которые никогда не ходили в садик, начинают “активно” болеть в школе.

**Проблема адаптации детей к детскому саду**

Проблема детского сада – хорошо это или плохо, отдавать или не отдавать - рано или поздно возникает в семье. Актуальность проблемы почти не зависит от уровня благосостояния семьи и от занятости родителей, каждый из которых имеет свой собственный опыт и свое личное мнение о достоинствах и недостатках детских дошкольных учреждений.

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций (динамического стереотипа) крохи, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

Адаптация к дошкольному учреждению - сложный период, как для детей, так и для взрослых: родителей, педагогов. Для того чтобы ребенок мог быстро и безболезненно адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, необходимо готовить его к поступлению в детский сад. Родители не всегда в должной мере осознают, что, приходя в детский сад, ребенок попадает в иные условия, существенно отличающиеся от домашних.

Детям трудно привыкать к новому учреждению, незнакомым сверстникам, требованиям со стороны взрослых, режимным моментам. Родители испытывает тревогу за своего ребенка, и также привыкают к требованиям детского сада. А воспитателям порой непросто найти подход к детям и их родителям.

 Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения взрослым необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, позитивное отношение к нему. Это зависит от профессионального мастерства воспитателей, атмосферы тепла, доброты, внимания.

 Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям. Ребенок должен быть готов к тому уровню общения, который задает атмосфера детского сада. Дети далеко не всегда обладают необходимыми для той или иной группы детского сада навыками коммуникации.

Невыполнение основных педагогических правил при воспитании детей приводит к нарушениям интеллектуального, физического развития ребенка, возникновению отрицательных форм поведения.

Адаптация (от лат. - приспособлять) - в широком смысле - приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям.

На процесс адаптации ребенка влияют достигнутый уровень психического и физического развития, состояние здоровья, степень закаленности, сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками, личностные особенности самого малыша, а также уровень тревожности и личностные особенности родителей. Дети, имеющие отклонения в этих сферах труднее адаптируются к новым микросоциальным условиям. У них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция, приводящая к нарушению здоровья.

Психологическая готовность ребенка к ДОУ - это один из важнейших итогов психического развития в период дошкольного детства.

Подготовка детей к поступлению в ДОУ и прогнозирование адаптации к нему.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптивность, то есть совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). Ребенок в период адаптации – живая стрессовая модель.

Выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Важнейший компонент адаптации – согласование самооценок и притязаний ребенка с его возможностями и реальностью социальной среды.

Существует ряд критериев, по которым можно судить, как адаптируется ребенок к жизни в организованном детском коллективе.

Основные критерии адаптации ребенка к условиям ДОУ.

К основным критериям адаптации относятся:

• поведенческие реакции;

• уровень нервно – психического развития

• заболеваемость и течение болезни;

• главные антропометрические показатели физического развития (рост, вес).

Практика показывает, что основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОУ являются:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения,

- наличие у ребенка своеобразных привычек,

- неумение занять себя игрушкой,

- отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков,

- отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

Адаптационный период можно условно разделить на несколько этапов:

 I этап - подготовительный.

Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщиться к новым для него условиям. Коррекцию необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему ребенка от переутомления. Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, самостоятельно одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций.

Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены, и малыш подготовлен к приходу в детский сад, наступает следующий этап – в работу включается педагог, который непосредственно будет работать с ребенком в детском саду.

II этап – основной.

Главная задача данного этапа - создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения.

Воспитатель, узнавая ребенка, со слов родителей, сможет найти подход к ребенку значительно быстрее и точнее, а ребенок в свое время начнет доверять воспитателю, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

III этап – заключительный.

Ребенок начинает посещать детский сад по 2-3 часа в день. Затем ребенка оставляют на сон. Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуются настроение, самочувствие ребенка, аппетит, в последнюю очередь – сон. Меры, облегчающие адаптацию:

1. Провести первое знакомство родителей и ребенка с детским садом:

 - проконсультироваться у психолога;

- посетить занятия;

- пройти с экскурсией по детскому саду;

- посетить «День открытых дверей».

2. Приходя в детский сад, желательно познакомится с группой, куда будет ходить ребенок, с сотрудниками, работающими там.

3. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или пения и т.п.), так как это осложнит приспособление к новым условиям. На момент поступления в детский сад необходимо предупреждать воспитателя о «особых» привычках ребенка, если таковые имеются.

4. Необходимо тренировать у ребенка систему адаптационных механизмов, приучать его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.

5. Нужно придерживаться режима дня максимально приближенного к режиму в детском саду.

6. Готовится к посещению сада лучше вместе. Ребенок будет более заинтересован посещением детского сада, если родители, покупая необходимые вещи, будут привлекать и ребенка.

7. Накануне первого посещения детского сада необходимо напомнить малышу, что завтра он идет в группу.

8. Рекомендуется укороченный день.

9. Важно избегать обсуждения при ребенке волнующих проблем, связанных с детским садом.

10. Необходимо подчеркивать, что ребенок по-прежнему дорог и любим.

 11. Вежливое и приветливое обращение родителей к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними.

 Выработка единых требований к поведению ребенка, согласование воздействий на него дома и в детском саду – важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе жизни.

Длительность адаптации зависит от индивидуальных особенностей каждого малыша, от правильного подхода взрослых к привыканию детей. Если ребенок активен, коммуникабелен, любознателен, его адаптация проходит сравнительно легко и быстро. Другой малыш медлителен, шум и громкие разговоры раздражают его, он не умеет сам есть, раздеваться. Такому ребенку необходим более длительный срок адаптации.

Адаптационный период считается законченным, если:

• Ребенок ест с аппетитом;

• Быстро засыпает, вовремя просыпается;

• Эмоционально общается с окружающими.

• Играет.

**Чего нельзя делать ни в коем случае:**

• Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не

эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

• Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

• Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

• Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже целый день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.