**Советы психолога**

Адаптация ребенка к [**детскому саду**](http://sevsadik.ru/index.php), а значит к новым социальным условиям протекает подчас болезненно. С приходом в детский сад происходит серьезная перестройка всех его отношений с людьми, ломка привычных форм жизни. Эта смена условий жизни может сопровождаться переживаниями, снижением речевой и игровой активности, а нередко сказывается и на здоровье ребенка. Для ребенка, *не посещавшего детское учреждение*, непривычно все: отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое количество детей, новый распорядок дня и т.п.

Чтобы ребенок мог сравнительно безболезненно переступить [порог детского сада](http://sevsadik.ru/gallery.php), легче и быстрей привыкнуть к новым требованиям, необходимо подготовить его заранее. Тут на помощь придут советы психолога.

Еще *до поступления в детский сад* родители посещают учреждение и знакомятся с заведующей, психологом, с воспитателями той группы, которую будет посещать малыш. Им следует установить с ними контакт, узнать об условиях пребывания детей в дошкольном учреждении. Со своей стороны ознакомить специалистов с привычками и особенностями развития своего малыша, рассказать о характерных чертах поведения ребенка, его склонностях и интересах, — это поможет впоследствии считаться с ними.

Необходимое условие успешной адаптации — согласованность действий родителей и воспитателей. В целях предупреждения отрицательных эмоций не следует резко изменять привычный уклад жизни детей. Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера. Целесообразно в первые дни приводить ребенка только на прогулку, где условия напоминают условия домашнего двора. Здесь проще познакомиться с воспитателем и другими детьми.

Можно сместить по времени **приход в детский сад**, чтобы дети не стали свидетелями слез и отрицательных эмоций других детей при расставании со своими родителями. Это скажется на их настроении. Психолог советует родителям приводить новичков попозже не только на утреннюю, но и на вечернюю прогулку, когда можно обратить внимание ребенка на то, как родители приходят за детьми, как они радостно встречаются, как забирают ребят домой, как дети прощаются друг с другом, договариваются о завтрашней встрече. Это поможет детям по утрам спокойнее переносить расставание, привыкнуть к тому, что короткая ежедневная разлука не означает разрыва, отторжения от дома.

В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском садике. Рекомендации психологов следующие: около недели - забирать ребенка из садика до дневного сна, далее (при нормальном состоянии малыша) около недели - сразу после полдника, а уже потом можно оставлять на дневную прогулку. Как правило, в первые дни дети устают как психологически, так и физически, поэтому при возможности хорошо устраивать "разгрузочные от садика" дни - один-два дня в неделю оставаться с ним дома.

В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность принести с собой свои игрушки, знакомые и привычные предметы — все это создает для ребенка фон уверенности, обеспечивает психологический комфорт, помогает ему отвлечься от расставания с близкими. Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать [в садике](http://sevsadik.ru/index.php) и наутро снова с ней встретиться. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно. 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 привыкать к садику.

Расставаясь, не забудьте заверить ребенка, что непременно вернетесь за ним. Не забывайте постоянно говорить ему, что Вы его любите, что он по-прежнему дорог вам.

Создайте спокойный, бесконфликтный климат для малыша в семье. Щадите ослабленную нервную систему ребенка. Не увеличивайте, а уменьшайте нагрузку на нервную систему, - на время прекратите походы в цирк, театр, в гости. Намного сократите просмотр телевизионных передач.

Не реагируйте на выходки своего чада и не наказывайте за капризы. Когда малыш будет не [в садике](http://sevsadik.ru/index.php), постарайтесь уделять ему максимум внимания и заботы. Помните, что ни один садик в мире не заменит Вашему ребенку семью и самого любимого и дорого человека в мире – маму.

надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко - у них нет сформированной привязанности к матери. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем более он будет коллективистски настроен в дальнейшем. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания.

Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты. Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

"Я все умею делать сам!" Что должен уметь ребенок, который идет в детский сад
Ребенок, который отправляется в [детский сад](http://sevsadik.ru/index.php), конечно, должен обладать определенными навыками самообслуживания: одеваться, есть, пользоваться горшком, умываться и вытирать руки и лицо полотенцем. Разумеется, воспитатели помогут справиться с пуговицами и шнурками, но нельзя ожидать, что они будут постоянно переодевать и кормить с ложки каждого из пятнадцати подопечных! С такой нагрузкой им не справиться даже при наличии няни.

Надо сказать, что два года - самый замечательный возраст для обучения самостоятельности. На вашей стороне сейчас сама природа с ее законами психического развития маленького человечка. Ведь недаром третий год жизни ребенка называют периодом, который проходит под девизом: "Я сам!". Сейчас малыша вообще не нужно заставлять что-то делать самостоятельно - он только к этому и стремится, настойчиво и упорно, решительно отстаивая свое право делать все без вашей помощи и получая огромное удовольствие от достижения цели.

Как правило, родителям двухлетних детей гораздо больше внимания приходится обращать на то, чтобы не мешать ребенку быть самостоятельным. И это, возможно, самый важный момент! Именно сейчас, на третьем году жизни, ребенок может и должен овладеть всеми навыками самообслуживания: есть и пить, умываться и чистить зубы, одеваться и раздеваться, своевременно пользоваться горшком. Он с легкостью может научиться убирать за собой игрушки, вытирать тряпкой стол, аккуратно складывать одежду.

Вам трудно в это поверить? Тем не менее это так, и более того: для достижения таких успехов вам вовсе не обязательно прикладывать какие-то значительные усилия, кроме одного - не мешать! Не хватать его за руки, не одергивать и не поправлять на каждом шагу, не пытаться все сделать за него, потому что он "маленький и ничего не умеет"!

На практике это, конечно, не так уж просто. Прежде чем дитя научиться умываться, пол в ванной комнате не раз и не два окажется залит водой. Самостоятельное одевание карапуза легко может расшатать нервную систему мамы, особенно если сама она по темпераменту холерик или сангвиник. И все - таки необходимо взять себя в руки, набраться терпения и обращаться с ребенком осознанно, а не под влиянием импульса.

Планируя все свои дела, заранее закладывайте в расписание час или полтора (в зависимости от особенностей поведения ребенка) "на самостоятельность". Не делайте за ребенка того, что он может сделать сам. Давайте ему возможность опробовать самостоятельно всякий новый навык, и лишь в том случае, когда становится очевидным, что самому ему не справиться, предлагайте помощь (причем эта помощь должна быть обучающей: не "давай я сделаю сама!", а "посмотри, это делается так"). С другой стороны, не нагружайте его заданиями, с которыми он определенно не может справиться: постарайтесь, чтобы карапуз пореже испытывал ощущение собственного бессилия и почаще добивался успеха.

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию.

**Для успешной адаптации важна предварительная подготовка и время, выделенное на постепенное вхождение малыша в коллектив. Немаловажен профессионализм воспитателя, его умение и стремление наладить с ребенком контакт. И, конечно, очень значимыми остаются внимание, любовь и поддержка родителей.**

**Адаптационный период у разных детей проходит по-разному – для кого-то он практически незаметен, а кто-то сталкивается с очень серьезными проблемами. В среднем это два-три месяца, в течение которых совершенно необходимо помогать ребенку освоиться и привыкнуть к новому для него образу жизни, проявить терпение и доброжелательность.**