**КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА САРАТЦЕВОЙ Е.И. ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ**

**«В ДЕТСКИЙ САД ХОЖУ БЕЗ СЛЁЗ»**

**МЕРЫ, ОБЛЕГЧАЮЩИЕ АДАПТАЦИЮ *(ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ)*:**

1. Воспитатели знакомятся с родителями и другими членами семьи, самим ребенком, узнают следующую информацию: какие привычки сложились дома в процессе еды, засыпания, пользования туалетом и т. п.; как называют ребенка дома; чем больше всего любит заниматься ребенок; какие особенности в поведении радуют, а какие настораживают родителей.

2. Когда наступает волнующий момент и ребенок приходит в **детский сад**, знакомый воспитатель радостно встречает его, берет на руки и говорит: *«Наконец-то ты пришел! Мы так давно тебя ждем!»*

3. Принимать в группу нужно по два ребенка в неделю и заполнить группу в течении 2-3 месяцев.

4. Необходимо обеспечить стабильность состава воспитателей на период приема и на весь период пребывания детей в **детском саду**. В период адаптации и после него категорически запрещаются переводы детей из группы в группу.

5. Важным условием для успешной адаптации является питание: разнообразное меню, прекрасные вкусовые качества блюд и их красивое оформление.

6. На период адаптации необходим щадящий режим: детям позволяют подольше поспать, пораньше лечь, воспитатели стараются быстрее одеть ребенка на прогулку и раздеть после нее.

7. Необходимо помнить, что ребенок должен получать удовольствие от общения со взрослыми и сверстниками.

8. 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.

Особое значение в период привыкания ребенка к условиям общественного воспитания имеют и такие факторы, как привычка к режиму, уровень культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и т. д. На это следует обращать постоянное внимание в семье. К концу первого года жизни у ребенка необходимо сформировать умение садиться на стул, самостоятельно пить из чашки. С 1 года 2 месяцев необходимо учить ребенка пользоваться ложкой, есть суп с хлебом, разнообразные блюда, хорошо пережевывать пищу, после еды задвигать свой стул. Ребенок должен активно участвовать в раздевании, умывании. С 1 года 6 месяцев ребенка надо приучать самостоятельно мыть руки, есть, соблюдая во время еды чистоту, пользоваться салфеткой, снимать расстегнутую и развязанную взрослым одежду, называть предметы одежды. К 2 годам он должен знать свое место за столом, место для полотенца и одежды, спокойно сидеть за столом, тихо вести себя за столом и в спальне. Очень трудно дается детям перенос сформированных навыков в новую обстановку. В связи с этим при поступлении в **детское** учреждение наблюдается временная их утрата. Поэтому необходимо не только упражнять детей в применении сформированных навыков, но и контролировать выполнение бытовых правил в разных ситуациях, пояснять их значение. Дети, у которых в соответствии с возрастом сформированы и навыки общения, и культурно-гигиенические навыки, быстро и безболезненно привыкают к условиям общественного дошкольного воспитания, успешно развиваются умственно и нравственно, растут крепкими и здоровыми.

Определенные психологические проблемы, возникающие у ребенка в период адаптации к **детскому** учреждению – явление вполне нормальное и естественное. Более того, в определенное степени возникновение этих проблем свидетельствует и о высоком интеллектуальном и психическом уровне развития ребенка, о его способности испытывать сильные эмоции. Проблем адаптации в **детских учреждениях**, как правило, полностью избегают только умственно не полноценные дети. И все же следует различать нормальные эмоциональные переживания и невроз, который может развиться у ребенка, психика которого травмирована стрессовой ситуацией. Нормальной может считаться адаптация, не выходящая за рамки временных ограничений. Чем старше ребенок, тем он дольше адаптируется к новым условиям. В яслях этот период не должен превышать семи-десяти дней. Для периода адаптации могут быть характерны различные психофизиологические реакции – беспокойство, страх, заторможенность или, напротив, повышенная возбудимость (в зависимости от темперамента ребенка, капризность, раздражительность, упрямство.

Гораздо сложнее и дольше адаптируются в **детском саду дети**, которые:

• являются единственными в семье;

• чрезмерно опекаемые родителями или бабушками;

• привыкшие к тому, что их капризам потакают;

• пользующиеся исключительным внимание взрослых;

• не имеющие элементарных навыков самообслуживания;

• неуверенные в себе;

• эмоционально неустойчивые;

• дети, родители которых слишком сильно переживают за ребенка в связи с необходимостью отдавать его в **детский сад**.

Таким родителям следует помнить и неукоснительно соблюдать несколько правил, изложенных ниже. Это поможет избежать серьезных проблем и психологических нарушений у ребенка.

Правило 1. Учитывайте возраст и эмоциональную привязанность.

Как правило, мальчики проявляют интерес к общению со сверстниками в три года, девочки – несколько позже. Это – наиболее благоприятный возрастной период для того, чтобы отдать ребенка в дошкольное учреждение. Однако следует учитывать также и индивидуальные особенности.

Правило 2. Ребенок должен идти в **детский сад с желанием**.

**Детский** сад – это не тюрьма и не клетка, в которую помещают ребенка от безвыходности ситуации. Это – радость общения, радость творчества, радость познания окружающего мира. Только с этой позиции родители должны рассматривать **детский сад**, и только на радость должны настраивать ребенка.

Правило 3. Ваши собственные **детские** воспоминания могут пробудить у ребенка желание посещать **детский сад**.

Прежде чем отдать ребенка в **детский сад**, поговорите с ним об этом. Для того, чтобы сформировать у малыша положительный настрой, расскажите ему о том, как вы сами в **детстве посещали детский сад**. Постарайтесь сделать рассказ интересным – в этом случае ребенок не будет бояться, что его ждет что-то плохое, а будет с радостью ожидать первого дня своей новой жизни.

Правило 4. Подготовительный период должен начаться задолго до дня первого посещения группы **детского сада**.

К примеру, за несколько недель до первого посещения начните гулять с ребенком возле **детского сада или**, если есть такая возможность, непосредственно на **детской площадке детского сада**. На знакомой территории он будет чувствовать себя более уверенно.

Правило 5. Избавьте ребенка от трудностей адаптации к новому режиму.

Дети, не посещающие **детский сад**, живут по своему собственному расписанию: кто-то просыпается рано, кто-то – поздно; в разное время разные дети ложатся спать, садятся за стол и т. д. В **детском** коллективе – свое расписание, свой режим, соблюдать который обязан каждый ребенок. Поэтому лучше приучить малыша заранее именно к такому режиму дня, который он будет соблюдать в **детском саду**.

Правило 6. Приучайте ребенка к самостоятельности.

В **детском** саду его не будут кормить с ложки, уговаривая *«скушать ложечку за маму, за папу»*. Совсем маленьким детям помогают одеться воспитатели; в более старшем возрасте ребенок должен уже кое-что и сам. Безусловно, навыки самостоятельности прививаются не сразу. Однако в привычной домашней обстановке ребенку будет гораздо проще научиться надевать колготки, застегивать пуговицы и т. д. Самостоятельному ребенку будет проще, чем не приспособленному к самообслуживанию.

Правило 7. Любя, не воспитывайте эгоиста.

Проявляя свою любовь к ребенку, восторгаясь им, старайтесь не спровоцировать возникновения в его сознании мысли о собственной исключительности. Ребенок должен знать, что родители и близкие люди с радостью выполняют его желания, а иногда и капризы, восхищаются им совсем не потому, что они обязаны это делать, а только потому, что любят его. Уступая ребенку, иногда просите и его пойти на уступки. Эгоистично настроенным детям в коллективе сверстников приходиться порой туго. Не стоит забывать об этом.

Правило 8. Предоставьте ребенку возможность эмоциональной разрядки.

В первые несколько дней ребенок чувствует себя в **детском саду скованно**. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо *«выпустить»* эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает – это ему необходимо.

В том случае, если адаптационный период проходит слишком остро и значительно превышает допустимые сроки, имеет смысл посоветоваться с психологом.

