**Советы психолога по адаптации**

**ребенка 2-х -3х лет в детском саду.**

После 2-х лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту, они становятся более любознательными, хорошо понимают речь взрослого, у них более богатый опыт поведения в разных условиях. Такого ребенка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.

О развитии ребенка, поступающего в дошкольное учреждение, можно судить по основным бытовым навыкам.

В 2 года ребенок: ест аккуратно, не облизываясь; при умывании трет ладони и части лица, вытирается при помощи взрослого; самостоятельно одевается (натягивает носки, шапку, обувь при незначительной помощи взрослого, частично раздевается; знает места хранения одежды, обуви, игрушек и посуды; пользуется носовым платком *(при напоминании)*; контролирует физиологические потребности.

В 2 года 6 месяцев ребенок: одевается и раздевается с незначительной помощью взрослого; расстегивает и застегивает одну-две пуговицы.

К 3 годам ребенок: одевается с незначительной помощью взрослого, а раздевается самостоятельно; складывает свою одежду перед сном; застегивает несколько пуговиц, завязывает *(связывает)* шнурки; знает назначение многих предметов и их местонахождение; выполняет поручения из двух-трех действий *(отнеси, поставь, принеси)*; умеет мыть руки с мылом, умываться, вытираться полотенцем; замечает беспорядок в своей одежде, пользуется носовым платком; регулирует свои физиологические потребности; вытирает обувь при входе в квартиру; аккуратно ест, правильно держит ложку, пользуется салфеткой; не выходит из-за стола до конца еды и не мешает за столом другим; говорит слова благодарности, здоровается, прощается.

**Адаптация** — это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка **детский** садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Каждый малыш привыкает к новому окружению по-своему. Кому-то на **адаптацию в детском саду** нужна всего лишь неделя, а кому-то и целый месяц. Продолжительность этого периода зависит от многих факторов: это и темперамент малыша, и состояние его здоровья, и обстановка в семье, и мотивация малыша, и готовность **родителей к этому периоду**.

Очень важно, сможет ли ваш малыш успешно **адаптироваться к детскому саду**, и помочь ему в этом — задача не только воспитателей. В первую очередь — это забота мамы и папы.

Необходимое условие успешной **адаптации** – согласованность действий **родителей и воспитателей**.

Воспитатели сами скажут Вам, когда можно будет оставить ребенка до обеда, на сон и т. д. Прислушайтесь к их мнению, ведь у них богатейший опыт, через их руки прошли сотни **детей**.

У **детей в период адаптации** могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в **детском саду этого не делает**, дома ел самостоятельно, а в **детском саду отказывается**. При нормальной **адаптации** у ребенка быстро восстанавливаются поведенческие реакции.

Подготовку ребёнка к **детскому саду** желательно начать за несколько месяцев до начала его посещения.

Познакомьтесь с режимом дня того **детского садика**, в который вы планируете ходить, и постепенно начинайте приучать к нему своего малыша.

Рассказывайте ребёнку о том, что если мама и папа работают, то они отводят своих деток в **детский сад**, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце.

Если есть выбор — желательно, чтобы садик находился недалеко от дома, если дорога в садик будет слишком длинной, то это, как и необходимость раннего подъема, будет утомлять ребенка.

Постарайтесь расширить круг общения ребенка — чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на **детской площадке**, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими.

Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

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 и ускорит **адаптацию**.

Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность.

В **адаптационный** период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или игрушки 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.

Если у ребенка есть любимая игрушка, книжка или фотография с папой и мамой, пусть он берет ее с собой в **детский сад**, предварительно согласовав это с воспитателем.

Обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь.

Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в **детский садик**!» Не формируйте образ **детского сада как места**, которым наказывают.

Уходя – уходите. Не травите себе душу, подслушивая под дверью. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

Ребенок целый день не видит **родителей**. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном. Другой, напротив, набегался за день и с удовольствием послушает интересную историю.

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

Не **совершайте** ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу **адаптироваться к садику**, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достиг ребенок по привыканию к **детскому саду могут исчезнуть и придется** начинать все с самого начала!

Необходимо тщательно одевать ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.

Дорогие **родители**! Вы - первые и самые важные учителя Вашего ребенка, первая его школа - Ваш дом - окажет огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей.

В свою очередь **родители** должны внимательно прислушиваться к **советам педагога**, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими **родителями и воспитателями**, он гораздо быстрее **адаптируется в новой обстановке**.

Единственный **совет**, который можно дать **родителям** в этот период – терпение и еще раз терпение.

Объективными показателями окончания периода **адаптации у детей являются**:

• глубокий сон;

• хороший аппетит;

• бодрое эмоциональное состояние;

• полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;

• соответствующая возрасту прибавка в весе.