**Психологическое сопровождение процесса адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ**

***Адаптационный период –*** серьезное испытание для малышей раннего возраста: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет изменение поведенческих реакций ребенка, расстройство сна и аппетита. В возрасте 1-3 лет ребенок имеет ряд специфических возрастных возможностей. Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и окружающая ребенка среда, появляется большое количество незнакомых людей. Приспособление организма к новым условиям социального существования, новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Семья ребенка также требует какое-то время для того, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам.

***Рекомендации родителям на период, когда ребенок начал
впервые посещать детский сад***



* Привести домашний режим в соответствие с режимом группы;
* Познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
* Расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещать детские площадки, ходить в гости к товарищу по играм в песочнице, оставаться ночевать у бабушки и т. п.;
* По возможности приучать ребенка к самостоятельности при самообслуживании;
* Отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров;
* Не отдавать ребенка в разгаре кризиса трех лет;
* Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он скоро придет;
* Стараться отдать его в группу, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе;
* Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад;
* Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за непослушание;
* Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад;
* Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день;
* Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
* Настраивать ребенка на мажорный лад, внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим;
* Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать детей домой;
*  Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;
* Щадить его ослабленную нервную систему;
* Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на его нервную систему. На время прекратить походы в театр, в цирк, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач;
* Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;
* Создавать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении;
* Не наказывать ребенка за детские капризы;
* Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.
**Как не надо:**
- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.

**Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

*  Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;
* Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства;
* Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет;
* Принесите в группу свою фотографию;
* Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке);
* Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада;
* После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;
* Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу;
* Будьте терпеливы.

**Типичные ошибки родителей во время адаптации ребенка к ДОУ**

* Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не смог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.
* Обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу – это адаптация к новым условиям.
* Не стоит планировать важных дел в первые дни пребывания ребенка к детскому саду. Выход на работу лучше отложить. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.
* Пребывание родителей в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им надо успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы и это еще больше усиливает детскую тревогу.
* Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.