**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

 **Библиотека-филиал № 5**

****



**Кисловодск, 2017 г.**

**«Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества».**

***В.А. Сухомлинский***

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. В привычную жизнь в семье буквально «врываются» новые условия:

* **Рядом нет самых близких** – родителей, бабушек с дедушками;
* **Нужно постоянно общаться с целой группой ровесников**, которые, скорее всего, ранее ему были незнакомы;
* **Необходимо соблюдать строгий распорядок дня**;
* **Количество личного внимания к ребенку резко падает** – даже самая любящая воспитательница не в силах дать крохе такое же внимание, как мама;
* **Нужно слушаться чужую тетю-воспитателя**.

**Причины, которые вызывают слезы**

**у ребенка:**

* Тревога, связанная со сменой обстановки
* Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении.
* Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.
* Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.
* Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.
* Личное неприятие воспитателя или воспитателей. Такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.

**Все эти проблемы не могут не отозваться на организме малыша.** Изменения происходят во всех системах, на всех уровнях, и, как следствие, – нарушения в поведении ребенка:

* **Снижение или даже потеря аппетита**;
* **Нарушения сна** – ребенок может просыпаться по ночам или отказываться самостоятельно засыпать;
* **Утрата навыков самообслуживания** – в связи со стрессом ребенок вдруг становится неспособным сам раздеваться-одеваться, кушать, умываться и т.д., с чем прежде легко справлялся;
* **«Откат» в речи** – иногда малыш начинает снова говорить облегченными словами, забывая прежние умения;
* **Снижение иммунитета**. Сопротивляемость организма инфекциям падает, и ребёнок может заболеть;
* **Замедление или ускорение в двигательной активности**. Прежде активный и веселый ребёнок может стать медлительным, «заторможенным», неуверенным в себе. Или, наоборот, ребёнок становится гиперактивным, неуправляемым;
* **Отказ идти на контакт**. Ранее общительные детки могут стать неконтактными, замкнутыми, беспокойными;
* **Перемены в эмоциональном плане**. У ребёнка вначале посещения садика могут зашкаливать негативные эмоции: страх, агрессия, гнев, плач. Иногда ребенок замыкается в себе, и с виду кажется, что у него вообще отсутствуют эмоции.

Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детскому саду.

 **Адаптация** – это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Как долго будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

Чтобы в жизни вашего ребенка было как можно меньше эмоциональных потрясений, его необходимо тщательно подготовить к детскому саду.

**Правила адаптации ребёнка**

**к детскому саду**

* Задолго до начала посещения детского сада синхронизируйте режим ребёнка с детсадовским режимом.
* Если вас все же не оставляют какие-то тревоги и опасения, ни в коем случае не делитесь ими с ребёнком. Даже вида не подавайте!
* Помните, что в первые несколько дней вы в любом случае имеете право находиться в садике вместе с ребёнком.
* В первый раз оставляйте ребёнка в саду не более чем на два или три часа. Недопустимо «бросать» его сразу на весь день!
* Поначалу приводите детей в сад ко времени прогулки.
* Расставаясь, не забудьте заверить ребенка в том, что непременно вернетесь за ним, и постоянно повторяйте, что вы его любите.
* Уходя, прощайтесь с ребенком легко и быстро. Долгое прощание с обеспокоенным выражением лица вызовет у вашего сына или дочери тревогу, а то и панику.
* Сообщите воспитательнице ласкательное имя ребенка, расскажите о его домашней жизни, вообще заранее познакомьтесь с персоналом детского сада.
* Не планируйте на период адаптации прививки, посещение стоматолога и другие медицинские процедуры, травмирующие детскую психику.
* В выходные и праздничные дни придерживайтесь детсадовского режима.

**Ошибки родителей, которые затрудняют адаптацию ребенка**

* Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад!
* Нельзя пугать детским садом. 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 полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

**ПОМНИТЕ!**

**Помочь ребёнку преодолеть период адаптации не так сложно. Для этого нужно немного: такт и внимание, умение слушать и слышать.**

**И тогда у вас обязательно всё получится!**



Перечень использованных материалов:

1. https://www.2mm.ru/malysh/vospitanie-rebenka/875/
2. <http://sevsadik.ru/parents-3.php>
3. <https://edu.tatar.ru/yutaza/podgorny/dou_raduga/page1134383.htm/page1256779.htm>
4. <http://www.xomeriki.ru/articles/osnovnaya-kategoriya/idem-v-detskiy-sad>
5. <http://godsvadba.ru/family/adaptaciya-rebenka-v-detskom-sadu.html>
6. <http://mamam.by/ru/articles/258.html>
7. <http://into-sana.ua/ru/articles/pravila-adaptacii-rebenka-k-detskomu-kollektivu-re/>

Ответственная за выпуск

библиотекарь библиотеки-филиала № 5 Т.И. Трунина