Консультация

**Социальная адаптация ребёнка в детском саду.**

**Социальная адаптация** в коллективе сверстников предполагает включение ребенка в сложную систему отношений, что требует от него перестройки его поведения и структуры деятельности.

В этой работе должны быть задействованы все, кто будет окружать **ребёнка** – педагогический коллектив, **детский** психолог и обязательно его родители.

Задача родителей – подготовить **ребёнка к посещению детского сада**. Это крайне важная и ответственная задача, потому что в **детском саду ребёнок** попадает в совершенно другую атмосферу, другую **социальную среду**, сталкивается с совершенно новыми и незнакомыми ему до сих пор проблемами и задачами.

Часто основным вопросом, волнующим родителей по поводу посещения **детского сада**, становится то, чтобы ребенок ходил в садик без слез и истерик. Но отправиться утром в садик без капризов – это только половина дела, важно еще позаботиться о **социальной адаптации в детском саду**. Всё-таки, большинство родителей хотят, чтобы у ребенка не было проблем с **адаптацией** в дальнейшей взрослой жизни.

Что такое **социальная адаптация в детском саду**? По сути, это то, насколько хорошо у ребенка получается влиться в **детский** коллектив и найти в нем свое место. Роль родителей в этом сложном вопросе очень важна, ведь они должны многому научить своего **ребёнка**. Вот наиболее важные вопросы, которые должны поставить перед собой родители, занимаясь подготовкой **ребёнка к детскому саду**:

1. Необходимо научиться видеть в своём **ребёнке** самостоятельную личность, осознать, что ребенок – это не только часть вас, это другой человек, который имеет свои психологические особенности и характер.

2. Учить **ребёнка самостоятельности**, поощрять проявления инициативы и самостоятельности. Научить **ребёнка самостоятельно есть**, одеваться и раздеваться, самостоятельно следить за своей гигиеной.

3. Объяснить ребенку, как вести себя в конфликтных ситуациях. **Детские ссоры неизбежны и ребёнок** должен быть к ним готов. Он должен понимать, что тоже может являться причиной ссоры, что не всегда может быть прав. Научить **ребёнка** основам хорошего и доброжелательного отношения с другими детьми.

4. Больше дел делайте вместе в кругу семьи, желательно всем составом семьи - прогулки, игры, уборка и т. п. Это научит **ребёнка работе в команде**, значительно ускорит **социальную адаптацию в детском саду** и безусловно улучшит внутреннюю атмосферу в вашей семье.

5. В выходные дни старайтесь придерживаться распорядка дня **детского сада**, чтобы по понедельникам у **ребёнка** не было лишнего стресса.

6. Развивайте у **ребёнка** интерес к групповым играм и получению новых знаний.

7. Разделяйте вместе с **ребёнком первые трудности**, которые неизбежны во время **адаптации ребенка к детскому саду**. Как можно чаще хвалите за любое достижение, а если вас огорчают его поступки, постарайтесь как можно спокойнее сказать ему об этом в корректной форме.

8. Чаще разговаривайте с **ребёнком**, спрашивайте, как складываются отношения с воспитателями и другими детьми.

9. Укрепите иммунную и нервную системы ребенка посредством закаливания, водных процедур, контрастного душа, спортивных занятий.

10. Помните, что **адаптация ребенка к детскому саду** всегда связана со стрессом и дополнительной нагрузкой на психику. Это может проявляться в виде депрессии (эмоциональная подавленность, могут появиться различные страхи (многие дети просто бояться оставаться без вас, кто-то боится, что вы за ними не придёте). У некоторых детей на фоне стресса иногда проявляется гнев. Кроме того, стрессовые реакции могут приводить к снижению и угасанию познавательной деятельности и даже сопровождаться регрессией речи. Могут произойти изменения темперамента, двигательной активности (причём в обе стороны, снижение аппетита. Задача родителей – понимать сложность данных процессов и соответственно, помогать своим детям в их решении. Зачастую, по причине перенесения стресса, снижается иммунитет **ребёнка**, он становится более уязвим к простудным и инфекционным недугам. В психологической практике есть достаточно распространенное явление, называемое *«бегством в болезнь»*. Оно влечет за собой наиболее частые заболевания именно в первый месяц посещения **детского сада**. Это не означает, что ребенок простудился нарочно, чтобы не посещать **детский** сад или что за ним так плохой уход со стороны воспитателей – это достаточно сложный и плохо управляемый психологический процесс.

11. Создавайте для **ребёнка** положительный образ **детского сада**. Безусловно, в частных случаях, вы можете быть чем-то недовольны, но вы должны понимать, что польза **детского сада в вопросе социализации ребёнка** велика и перевешивает индивидуальные негативные моменты, к которым часто относится то, что **ребёнок болеет в детском саду***(особенно в первое время)* или вы не согласны с педагогической манерой воспитателей. Конечно, вы должны *(и имеете полное право)* выражать своё мнение по последнему вопросу, но нельзя это делать в присутствии **ребёнка**, чтобы не вызвать у него отрицательных эмоций по отношению к **детском саду в целом**.

12. Принимайте участия во всех делах и мероприятиях **детского сада**. Будьте **социально активнее**. Ваша помощь очень важна, потому что никто не может знать вашего **ребёнка лучше**, чем вы.

Как правило, на **адаптационный** период приходятся первые 3-4 месяца посещения сада.

Главное то, что **детский сад даёт ребёнку** возможность искать и находить свое место в коллективе, учиться строить отношения со сверстниками.