**РОДИТЕЛЯМ О ВАЖНОМ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ?**

Отправляя ребенка в детский сад, каждый родитель чувствует спектр новых чувств и эмоций, многим родителям расставание с ребенком дается весьма непросто.

*Адаптационный период*– это стресс и для самого ребенка, ему приходится сталкиваться с новыми людьми, правилами, порядками. В любой ситуации стресса ребенок черпает энергию из своих внутренних ресурсов, самым основным и значимым ресурсом для ребенка является **НАДЕЖНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ.**

*Что такое надежная привязанность?*

**Привязанность**– это тесная эмоциональная связь двух людей, не ограниченная временем или пространством.

В психологии развития под *надежной привязанностью* подразумевается безопасная эмоциональная связь, которая устанавливается между младенцем и самым близким ему взрослым. Формирование надежной привязанности — врожденная потребность каждого малыша, ему необходимо выбрать близкого и надежного человека в своем окружении, который сможет дать ему необходимую защиту, поддержку и уход. Такое поведение ребенка выработалось в ходе процесса эволюции и способствует выживанию рода.

Дети с надежной привязанностью четко демонстрируют поведенческое проявление привязанности как после первого, так и после второго расставания с матерью. Они зовут мать, следуют за ней, ищут ее – порой довольно продолжительное время, – потом плачут и явно испытывают стресс. При этом ребенок дает себя успокоить другому взрослому, он доверяет матери, знает, что она за ним вернется. На возвращение матери они реагируют радостью, протягивают к ней руки, хотят, чтобы их утешили, ищут телесного контакта, но вскоре снова успокаиваются и возвращаются к игре.

Со временем дети формируют т.н. *«иерархию привязанности»* или *«иерархию значимых взрослых»*, это те взрослые, к которым ребенок обращается, когда нет главного объекта привязанности. Например, ребенок попал в стрессовую ситуацию, но мамы рядом нет, тогда ребенок будет обращаться к отцу, если и его нет, то к бабушке, дедушке и тд. У каждого ребенка своя иерархия, свой порядок обращения к взрослым. *Позитивная адаптация ребенка в саду протекает только в том случае, если ребенок формирует отношения привязанности и с воспитателем, вводит воспитателя в свою иерархию значимых взрослых*. Только в этом случае ребенок может находиться в группе без риска оказаться в стрессовой ситуации без поддержки и помощи взрослого.

*Как родители могут помочь сформировать привязанность к воспитателю?*

**Позитивное отношение к саду в целом и к воспитателям в частности.**

Важно помнить, что только взрослый (объект привязанности) может ввести нового взрослого в круг общения ребенка. Позитивный настрой на воспитателей, поддержание с ними контакта, общение при ребенке подкрепляет в ребенке веру в то, что воспитатель безопасный взрослый и ему можно доверять. *Если Ваш ребенок сложно привыкает к новым взрослым, попробуйте разнообразить ваше общение: здоровайтесь с воспитателем за руку, общайтесь напрямую, а не через ребенка, поддерживайте здоровый эмоциональный контакт.*

**Эмоциональное состояние ребенка.**

Обращайте внимание на эмоциональные проявления ребенка, на то с какими чувствами он идет в сад, и с какими Вы забираете его из группы. Адаптация считается нормальной, если ребенок расстраивается, что родители уходят, но воспитатель может его утешить, при этом, когда родитель возвращается, ребенок встречает его с радостью, бежит к нему на руки, обнимает, улыбается.

*Моменты, когда ребенок, увидев родителя, начинает плакать, или встречает маму со злостью, криком; бежит к ней, останавливается и бежит от нее, или же совсем не реагирует на ее возвращение, могут сигнализировать о высоком уровне стресса. В данном случае стоит разработать новую стратегию адаптации, в этом могут помочь воспитатель и педагог-психолог.*

**Терпение и принятие.**

Детский сад это совершенно новое место для ребенка, совершенно новые правила и порядки. Любому человеку необходимо время чтобы адаптироваться на новом месте, в новом обществе, выработать подходящие стратегии поведения и принять актуальную ситуацию.

Запаситесь терпением, принимайте чувства и эмоции ребенка, старайтесь чутко реагировать на его сигналы и потребности. Помните: *ребенок не будет делать что-то просто так или назло, за каждым действием ребенка стоит какая-то потребность*. Старайтесь относиться с уважением к ребенку и его переживаниям, не игнорировать их, не обесценивать, не отрицать.

Бывает, что ребенку нужно чуть больше времени для адаптации, это нормально, каждая личность уникальна и имеет право на свой темп и способ развития и взаимодействия. Помогая своему ребенку на этом пути, Вы помогаете ему, себе и вашей семье.

*Автор: Федеряшина А.Л.*