**Адаптация к детскому саду**

***Детский сад — новый период в жизни ребёнка, вызывающий на первом этапе, этапе адаптации, у малыша стресс. Именно поэтому большинство детей в первые месяцы посещения садика реагируют на него плачем…***

Чем старше ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться. Нормой адаптации к детскому саду является срок до 6 месяцев.

В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит планировать важных дел, лучше отложить выход на работу.

Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения садика. Необходимо заранее создать дома для ребёнка режим дня (сон, игры, приём пищи), соответствующий режиму в детском саду.

Приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребенка морально — рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не перестараться — не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, ведь это может вызвать у ребенка страх.

Еще один совет — до начала посещения садика приобщайте ребенка к совместным видам деятельности: побольше гуляйте на детской площадке, приглашайте гостей и т.д.

К тому же, желательно почаще отлучаться от ребенка, чтобы он привыкал к тому, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернутся – такая ситуация разлуки должна перестать быть для вашего малыша сильным стрессом.

***Общие рекомендации родителям***

1. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желания малыша, можно оставить его в саду на целый день.
2. «Как прошёл день?». Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у детей позитивное отношение к дошкольному учреждению.
3. Во время адаптации ребёнку особенно важен физический контакт с мамой и её ласка. Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить: видимо ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.
4. Моральная подготовка к садику. Желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.
5. Соблюдайте режим дня. В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в саду, повторять те виды деятельности, которым малыш уже обучился. Не устраивайте «отсыпных» дней: если ребёнок не высыпается, значит пересмотрите свой режим.

***Адаптацию малыша к детскому саду можно разделить на три вида: легкая, средняя и тяжёлая.***

**Лёгкая и средняя формы**сопровождаются небольшим повышением плаксивости ребёнка и длятся примерно до 2-3 месяцев, после которых ребёнок осваивается в обстановке детского сада и с радостью ходит в него каждый день.

**Тяжелая же форма адаптации**может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо — резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Кроме того, малыш очень часто болеет — (в данном случае болезнь нередко связана с нежеланием ребенка идти в детский сад). Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют. Если родителям пустить такую ситуацию на самотек, это может перерасти в серьезные нервные заболевания и расстройства ребёнка. В некоторых случаях нельзя будет обойтись без консультации специалиста, если собственных возможностей уже не хватает. Позаботьтесь о моральном благополучии вашего ребёнка. Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребёнка за слёзы. Это не выход из ситуации. От вас наоборот требуется повышенное количество любви, а также терпение, забота и ласка.

***В период адаптации к детскому саду как можно больше времени проводите с ребёнком! Этим вы показываете, что вы всегда рядом и окажете малышу поддержку в любой ситуации.***

**Первый день в детском саду:**

 **Есть несколько рекомендаций для того, чтобы этот день прошел более успешно:**

1. Не нервничайте сами и тем более не показывайте свою тревогу ребёнку. ПОМНИТЕ! Тревога и беспокойство родителей передается детям.

2. Отправить в детский сад ребенка можно лишь при условии, что он полностью здоров.

3. Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается и т.д.

4. Целесообразно в первые дни приводить ребенка только на прогулку, где условия напоминают условия домашнего двора

5. В привыкании к новым условиям важную роль играет создание «домашней» обстановки в детском саду. Для этого пусть ваш малыш возьмёт с собой свои игрушки. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и поможет ему отвлечься от расставания с родителем. Пусть игрушка ходит вместе с ребёнком в садик ежедневно, а вы расспрашивайте малыша о том, что с игрушкой происходило в детском саду: кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно? Таким образом, вы узнаете много интересного о том, как вашему ребёнку удается привыкать к садику.

6. Все время показывайте и говорите ребенку о том, насколько сильно вы его любите.

**Первая неделя в детском саду.**

Первая неделя проходит очень эмоционально для ребенка, поэтому взрослым нужно запастись терпением.

Возможно вам покажется, что поведение ребенка становится более капризным, по вечерам вас могут ждать неожиданные истерики, скандалы с криком и плачем.

**Причин такого поведения ребёнка может быть несколько:**

* Во-первых, действительно, адаптация к садику — большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка.
* Во-вторых, в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, поэтому выплескиваются они только вечером дома…

***В первую неделю следуйте таким рекомендациям:***

1. создайте спокойный, бесконфликтный климат в семье. Щадите нервную систему ребенка: на время прекратить походы в цирк, театр, в гости. Максимально сократите просмотр телевизионных передач!!!

2. Не реагируйте на выходки ребёнка и не наказывайте за капризы. Когда ребёнок «остынет», скажите ему, что расстроены его поведением. Когда ребёнок попросит прощения, крепко обнимите его и поцелуйте. Скажите ему «Я люблю тебя всегда, а когда ты себя хорошо ведёшь – ещё больше!»

3. Когда вы оставляете ребёнка в детском саду, то расставайтесь с ним легко и быстро. Долгие прощания с обеспокоенным выражением лица вызовут у малыша ненужную тревогу: «Раз мама так волнуется, значит здесь со мной может что-то случиться, здесь небезопасно!», и поэтому ребёнок долго не будет отпускать вас…

4. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель в садик ребёнка водил ОТЕЦ.

5. Если у ребёнка нет сильных проявлений стресса (кошмары каждую ночь, повышение температуры, понос на нервной почве и т.д.), то старайтесь не делать перерывов в посещении садика. Вариант «сегодня мы в садик не пойдём – что-то дочка капризничает» только замедлит процесс адаптации вашего ребёнка к садику и подскажет ему способ симулирования («если капризничать и «болеть», то мама в садик не поведёт…»).

***Признак успешной адаптации к детскому саду.***

***Когда малыш весело начинает говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, — это верный признак того, что он освоился и адаптация к детсаду завершена.***