**Адаптация ребёнка в детском саду**



Дорогие мамы и папы! В вашей семье произошло важное событие: ваш малыш пошёл в детский сад. Многие из вас ждали этого дня с нетерпением, другие – с тревогой. Известно, что первое посещение детского сада нередко связано с негативными переживаниями, плачем и, как следствие, стрессом. Какие бы добрые, ласковые, красивые воспитатели не работали в детском саду, никто не сможет заменить ребенку близких людей. Только через некоторое время малыш поймет, что «новая тетя» совсем как мама, а пока, в первые дни, ребенок будет находиться в состоянии эмоционального напряжения.

***Адаптация*** - это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. А для ребенка детский сад, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться.

Как протекает адаптационный период? Для начала нужно отметить, что каждый ребенок индивидуально проживает  этот нелегкий период. Одни привыкают быстро – за 2 недели, другие дети дольше – 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года.

Чтобы сделать процесс адаптации (привыкания) к детскому саду более мягким, менее длительным и безболезненным для ребенка и для всей семьи, постарайтесь следовать следующим рекомендациям:

**1.** Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в садик. Например: «Детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Там их ждут воспитатели. Это такие добрые тети, которые любят детей, совсем как мама. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми. В саду дети играют, гуляют, кушают. Там много красивых, интересных игрушек. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу, что у меня было интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, скоро я начну водить тебя туда. Только нам с тобой нужно подготовиться к этому – научиться самостоятельно есть ложкой, одеваться, складывать вещи».   
 **2.** Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и уж точно обрадуют других детей; забавные предметы, красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани; книжки с картинками. Возможно, вы умеете складывать оригами, тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или собачку. Тогда по утрам вам проще будет отправлять ребёнка в сад – с игрушкой веселее идти, проще завязывать отношения с другим ребенком.   
 **3.** Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло – скоро он сможет ходить сюда. Рассказывайте своим родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.  
 **4.** Чаще выходите с ребенком в «общество» . Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки другим детям.  
 **5.** Познакомьтесь с режимом группы, которую посещает ваш малыш и постарайтесь максимально приблизить к нему домашний режим ребенка. Делать это надо постепенно, ежедневно передвигая время сна, подъёма, приема пищи, на несколько минут вперед или назад.  
 **6.** Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как это правильно сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Дайте, пожалуйста, попить», и тебе нальют воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом.   
 **7.** Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «Воспитатель не может одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома.  
 **8.** Если вы не успели отучить ребенка от «вредных» привычек (сосание пальца, укачивание перед сном) до поступления в детский сад, то не стоит этого делать в период привыкания. Помните, что ребенок и так находится в состоянии стресса и ломка привычного поведения только усугубит это состояние. Подождите, пока ребенок привыкнет.  
 **9.** Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для детей, поэтому в первые дни пребывания ребенка в детском саду не оставляйте его на сон и прием пищи.

**10.** Сообщите воспитателям, как ребенка называют дома. Это могут быть ласковые имена, прозвища (Мишутка, Лёля, Котенок). Ребенку очень важно слышать привычные «домашние» обращения к нему.   
 **11.** Старайтесь, чтобы в детский сад малыша приводил кто-нибудь один. В этом случае он быстрее привыкнет к процедуре расставания.  
 **12.** Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.  
 **13.** Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.  
 **14.** Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет вашему ребенку привыкнуть к новому образу жизни.  
 **15.** Совершенных людей нет. Будьте снисходительней и терпимей к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов (психолога, медсестру). В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. ***Никогда*** не пугайте ребенка детским садом и не обсуждайте при малыше волнующие вас проблемы.  
 **16.** В период адаптации эмоционально поддерживайте ребенка. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Старайтесь не вздыхать при ребенке, не говорить с ним жалостливым тоном, не высказывать своего сожаления по поводу вашего расставания с ним. Помните, что ребенку передается ваше эмоциональное состояние. Можно сказать малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, но скоро ты привыкнешь. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»   
 **17.** В первые дни посещения детского сада ребенок может отказаться от завтрака, поэтому позаботьтесь о том, чтобы ребенок уходил в детский сад накормленный.

Самое главное, научиться общаться со своим ребенком, разговаривать с ним на темы, которые его беспокоят и волнуют и тогда все будет хорошо!

***Уважаемые родители, если через месяц ваш малыш еще не привыкнет к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли. А педагоги и специалисты детского сада с нетерпением ждут вашего малыша и всегда рады помочь вам в преодолении трудностей.***

***Материал подготовили М.Т. Полищук, О.С. Уварова***