***Адаптация к детскому саду.***

Сколько тревог и волнений переживает семья, когда малыш подрос, и его собираются отдать в детский сад? Это нелегкое время для мамы и для ребенка. Но любые трудности можно преодолеть, если проявить терпение и заручиться помощью специалиста. Разберемся в начале, что происходит в этот период времени с ребенком.

Процесс адаптации в широком смысле слова подразумевает привыкание, приспособление организма к новым условиям существования. Адаптация маленького ребенка к новым для него условиям общественной жизни предполагает перестройку очень многих биологических, собственно психологических, бытовых и социальных стереотипов. Этот период достаточно серьезное испытание для психики малыша и его организма в целом. Поэтому особенно важно, как мы подготовим к этому периоду себя и своего ребенка.

***Легкая адаптация***: ребенок в норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первых 2-3 недель посещения сада.

***Средней тяжести***: сдвиги в поведении нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить однократное заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса.

***Тяжелая адаптация***: ребенок часто болеет, теряет полученные навыки, может наступить, как физическое, так и психическое истощение организма.

Для большинства детей раннего возраста (от 1 года до 3 лет) характерна адаптация тяжелая или средней тяжести (от 16 до 32 дней).

Детский сад - стресс для ребенка, но стресс вполне преодолимый. Только малышу обязательно нужно помочь справиться с этим новым и очень серьезным опытом. Столь большое число детей, испытывающих трудности в адаптации к детскому саду, во многом объясняется их неподготовленностью к новому образу жизни. Нельзя бросать ребенка в незнакомую обстановку, как в воду, в расчете на то, что он немедленно научится «плавать». Стоит заранее уделить время и внимание подготовке к посещению садика.

**Что нужно делать родителям еще**

**до поступления ребенка в детский сад?**

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах (особенно если у вас единственный ребенок – у него только опыт общения со взрослыми!). Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.
2. Узнайте распорядок дня в группе и приблизьте режим ребенка дома к распорядку дня в группе.
3. Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду (новые товарищи, много игрушек, там учат песенки и поют и т.д.). Важно, чтобы малыш не боялся детского сада, - тогда ему будет легче привыкать. Не в коем случае не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
4. Адаптация пройдет легче, если в группе у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе. Посетите детский сад, в то время, когда дети на прогулке и познакомьте своего малыша с воспитательницей и с детьми, это касается детей, которые прейдут в детский сад не с первых дней, после набора в группу.
5. Учить ребенка дома всем навыкам самообслуживания.
6. Готовить Вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать ему понять, что это неизбежно только потому, что он уже большой. Скажите ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
7. Повысить роль закаливающих мероприятий.
8. **Не обсуждать** при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

**Первый день.**

Первый день сложен, как и для ребенка, так и для родителей. Есть несколько рекомендаций для того, чтобы этот день прошел более успешно:

1. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад**.  ПОМНИТЕ! Тревога и беспокойство родителей передается детям.**
2. Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
3. Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравиться, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.
4. В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность «интимизировать» обстановку; принести с собой свои игрушки. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и помогает отвлечься ему от расставания с близкими. Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомит там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было лией грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкать к садику.
5. Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим.

**Как помочь ребенку на этом этапе?**

Действительно, адаптация к садику - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей.

1.Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадить ослабленную нервную систему ребенка. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему, - на время прекратить походы в цирк, театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

2.Запаситесь терпением, не реагируйте на дерзкие выходки и не наказывайте за капризы.

3.Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад где какая-то из них будет самим ребёнком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через неё, ориентируя игру на положительные результаты. По выходным хорошо играть в самодельную напольную игру "Дорога от дома к детскому саду" - карта с дорожками и домиками-ориентирами: "Наш дом" "Мамина работа", "Папина работа", "Магазин", "Детский сад". По дороге из дома в сад и обратно требуется запоминать ориентиры и, придя домой, наносить (ставить) их на карту. Ребенок ходит своей фигуркой, родители - своими. Играя в "Дорогу в детский сад" по выходным, малыш не отвыкает от сада, и понедельник не будет казаться ему ужасным днем.

4.Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду!

5.Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.

6.Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

*И каким бы ни был хорошим детский сад,*

*не допускайте непоправимую ошибку - не считайте,*

*что он заменяет семью.*