***Адаптация ребенка к детскому саду: советы родителям***

Адаптация ребенка к детскому саду – это нелегкий, но очень важный процесс. В норме он протекает от нескольких недель до нескольких месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Готовиться к переменам желательно заранее: познакомить малыша с режимом дня в саду, расширить круг общения, развивать навыки самообслуживания. На успех адаптации значительно влияет отношение родителей к саду, ведь психологическая готовность и уверенность мамы передается крохе. ***Помните, что в это время ребенок особенно нуждается в заботе и поддержке.***

***Две стороны адаптации: физическая и психологическая***

Начав посещать детский сад, то есть место, в котором все для него ново (отсутствие близких рядом, свои правила, режим), малыш испытывает стресс. Ребенку необходимо некоторое время, чтобы привыкнуть к незнакомым обстоятельствам.

***Физическая адаптация*** включает в себя привыкание к:

* Режиму дня;
* Питанию;
* Прогулкам на новом месте.

***К психологической адаптации*** относятся:

* Расставание с мамой (и другими близкими людьми);
* Постоянный контакт с большим количеством сверстников;
* Необходимость следовать новым правилам, слушать воспитателя;
* Привыкание к самостоятельности;

***Степени адаптации***

***Легкая степень (до 1 месяца) Тяжелая степень (2- 6 месяцев)***

 ***Средняя степень (1 – 2 месяца)***

***От чего зависит степень адаптации?***

* ***Возраст.*** Если ребенок умеет самостоятельно ходить на горшок, пользоваться ложкой, засыпать без помощи взрослого, ему будет легче привыкнуть садовским условиям. Как правило, эти навыки закрепляются у детей к 2-3 годам. Также в этом возрасте у детей начинает проявляться интерес к сверстникам, хотя главным источником общения пока еще является воспитатель. Для успешной адаптации ребенка 4-5 лет необходимо умение договариваться и сотрудничать со сверстниками.
* ***Состояние здоровья***. Так как адаптация отнимает у малышей много сил, состояние здоровья детей с серьезными хроническими заболеваниями в этот непростой период может ухудшиться. Часто болеющие дети также могут испытывать трудности при адаптации, поэтому им требуется особое внимание и забота.
* ***Социализация.*** Привыкание к саду легче дается детям с достаточно большим опытом взаимодействия как с детьми, так и с взрослыми. Малыши, у которых не развиты коммуникативные навыки, испытывают сильную тревогу, находясь в незнакомом коллективе. Поэтому очень важно не ограничивать круг общения ребенка и помочь ему научиться налаживать контакт с людьми.

***Но успешность адаптации вашего малыша будет зависеть не только от воспитателей и от самого ребенка, но во многом и от Вас.*** В ваших силах помочь ребенку войти в новые условия – в условия детского сада – как можно более безболезненно. Для этого Вам необходимо психологически готовить ребенка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации.

***Что же для этого нужно?***

1) Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребёнок идёт в детский сад, там ему будет хорошо, о нём будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошёл в садик».

2) Соблюдайте режим дня! Заранее узнайте режим работы учреждения дошкольного образования и за один-два месяца постарайтесь, чтоб ваш ребенок привык к нему.

3) Приблизить рацион питания ребенка к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей!

4) Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку, отучить от пустышки.

5) Необходимо обратить особое внимание на формирование у детей навыков самообслуживания. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии.

6) Создавайте в восприятии ребенка положительный образ детского сада! Можно познакомить малыша со зданием детского сада, с его территорией. Рассказать сказку о детском саде.

7) Заранее готовьте ребенка к временной разлуке. Пример: «Ты стал большим, взрослым. Тебя уже приняли в детский сад. Мы будем ходить на работу, а ты - в детский сад. Так все делают. Ты у нас очень хороший, и мы тебя любим. Мы уверены, что ты справишься!

***Как облегчить период привыкания к детскому саду.***

Оставляя ребенка в детском саду, родители беспокоятся, как он проведет день без них. Это нормальная реакция, ведь кроха остается с чужими людьми. К тому же, нежелание малыша заходить в группу, слезы, просьбы забрать его немедленно домой любую маму заставят волноваться.

Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок. Отдавая сына или дочку воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребенка, раздела и все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений.

***Совет:*** настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни. Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. Посещайте детский сад адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОУ. Придумайте «ритуал прощания» с ребенком. Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером), целуете в щеку, обнимаете, машете рукой и уходите.

Создайте мотивацию для посещения детского сада: нужно посмотреть, как играют дети или соскучилась любимая игрушка и т.д. Никогда не обсуждайте то, что не устраивает вас в детском саду при ребенке. Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детсад.

***Памятка для родителей № 1***

Чего нельзя делать ни в коем случае:

• Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при

расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад!

Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о

том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не

эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово».

Лучше еще

раз напомните, что вы обязательно придете.

• Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять

в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет

ни любимым, ни безопасным.

• Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это

может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его

окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

• Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро,

если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или

даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро,

чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому

близкому человеку.

***Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!***

***ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!!!***