

## *Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?*

Адаптация — это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Каждый малыш привыкает к новому окружению по-своему. Продолжительность этого периода зависит от многих факторов: это и темперамент малыша, и состояние его здоровья, и обстановка в семье, и мотивация малыша, и готовность родителей к этому периоду. Очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом — задача не только воспитателей. В первую очередь — это забота мамы и папы. **Необходимое условие успешной адаптации** — согласованность действий родителей и воспитателей. Воспитатели скажут Вам, когда можно будет оставить ребенка до обеда, на сон и т. д.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок — в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. При нормальной адаптации у ребенка быстро восстанавливаются поведенческие реакции. Подготовку ребёнка к детскому саду желательно начать за несколько месяцев до начала его посещения.

Познакомьтесь с режимом дня детского садика и постепенно начинайте приучать к нему своего малыша.

Рассказывайте ребёнку о том, что если мама и папа работают, то они отводят своих деток в детский сад, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце. Так же объясните ребенку причину, по которой он ходит в детский сад. В этом старайтесь не врать ребенку, иначе можете потерять его доверие.

Постарайтесь расширить круг общения ребенка — чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими. Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка.

Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, самостоятельно одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии и ускорит адаптацию. Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность.

На момент поступления в детский сад необходимо предупредить воспитателя о «особых» привычках ребенка, если таковые имеются. Если у ребенка есть любимая игрушка, книжка или фотография с папой и мамой, пусть он берет ее с собой в детский сад, предварительно согласовав это с воспитателем.

Обвинение и наказание ребенка за слезы не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!»

Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают. Уходя – уходите. Не травите себе душу, подслушивая под дверью.

Дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения. Ребенок целый день не видит родителей. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Необходимо подчеркивать, что ребенок по-прежнему дорог и любим.

Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садика, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достиг ребенок по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала!

Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются:

- глубокий сон;
- хороший аппетит;
- бодрое эмоциональное состояние;
- полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;
- соответствующая возрасту прибавка в весе.

#### ***НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ:***

1. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
2. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу перед походом в детский сад.
3. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
4. Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
5. Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.
6. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
7. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.

8. Одевайте ребенка в детский сад в соответствии с температурой воздуха в группе. Обращайте внимание на аккуратность и опрятность его внешнего вида.
9. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
10. Будьте терпимее к его капризам, но не старайтесь потакать каждому из них.
11. Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.
12. Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.

***Успешной адаптации!***