**Адаптация к детскому саду.**

***Консультация для родителей.***

 Доброго времени суток, уважаемые родители. Совсем скоро произойдет важное событие в жизни вашей семьи – ребенок пойдет в детский сад. Редкая мама может похвастаться абсолютным спокойствием накануне кардинальной перемены в жизни любимого малыша, и чем ближе день прихода в детский сад, тем тревожней становится на душе. Конечно, тревоги эти не напрасны, потому что по степени стрессового воздействия на ребенка, приход в детский сад можно сравнить с внезапным попаданием взрослого человек в незнакомую страну, язык, обычаи и законы которой не известны, не понятны, а главное, это экспедиция в одиночку и ждать помощи не откуда. Представьте, что в эту страну попали два человека – один внезапно и без предупреждения, а второй, изучив местный язык и обычаи, особенности климата и природные условия. Не нужно гадать, кому будет легче. Поэтому наша задача как можно лучше подготовить наших малышей-путешественников к приходу в детский сад и облегчить им привыкание к «новой стране». Давайте рассмотрим, с какими трудностями может столкнуться ребенок, и как действовать, чтобы эти трудности не стали непреодолимыми.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Проблема | Как действовать |
| 1. | Малышу придется находиться в новом для него месте, не дома. | * Не совмещайте приход ребенка в сад с другими изменениями в жизни, такими, как переезд или возвращение с отдыха. Постарайтесь вернуться с отдыха заранее.
* Готовьте малыша к приходу в детский сад:

- приходите на прогулке к детскому саду;- обращайте внимание на красивые детские площадки;- говорите ребенку, что скоро он будет ходить в этот сад |
| 2. | Режим дня в детском саду может отличаться от домашнего. | * Постепенно приближайте режим дня ребенка к тому, который существует в детском саду.
* Изготовьте и рассматривайте вместе с ребенком книжку, в которой изображены все основные моменты дня в детском саду (завтрак, игра, прогулка, обед, сон и т.д.)
* После прихода в детский сад не изменяйте режим дня ребенка в выходные дни.
 |
| 3. | Сменится (расширится) привычное окружение ребенка. | * Не ограничивайте опыт общения ребенка только родителями, давайте ему возможность контактировать с другими родными людьми – дедушками, бабушками, тетями, дядями.
* Посещайте детские площадки, где ребенок сможет играть рядом с другими детками и сможет увидеть, как вы общаетесь с их родителями.
 |
| 4. | Рядом не будет человека, который обеспечивал малышу чувство безопасности и уверенности (чаще всего таким человеком является мама).  | * Помните, что малыш воспринимает мир не таким, каков он есть, а во многом через призму вашего восприятия. Чувства родителя транслируются ребенку. Поэтому в период адаптации старайтесь быть уверенными, оптимистичными, положительно настроенными. Если по каким-либо причинам, вы не можете справиться с тревогой, обратитесь за поддержкой к близким людям, к людям, у которых есть положительный опыт посещения ребенком детского сада, проконсультируйтесь у психолога.
* Утром, приходя в детский сад, не затягивайте момент прощания и не драматизируйте его, вы можете испугать ребенка.
* Если момент прощания очень тяжел, предоставьте возможность папе отводить малыша в детский сад
* Придумайте свой ритуал прощания и встречи (используйте его всегда).
* Помните, что малыш не нуждается в сверстниках, он нуждается во взрослом человек, поэтому помогите создать ему новую важную привязанность – привязанность к воспитателю:

- познакомьтесь с воспитателем заранее (например, предложите свою помощь в подготовке группы к открытию детского сада, там вы сможете общаться в непосредственной обстановке);- всегда благожелательно разговаривайте с воспитателем при ребенке;- предложите ребенку что-нибудь подарить (это может быть конфетка, красивый листик, цветочек, сорванный по пути в сад, то есть просто символ хорошего отношения);- если вы не согласны с воспитателем, найдите время поговорить с ним наедине, не выражайте недовольства при ребенке ни в саду, ни дома (в противном случае, ваш малыш не поймет, почему мама отводит его к тете, которую не любит, а утрата доверия будет грозить не тете, а вам).* Рассчитайте свое время так, чтобы, забрав малыша из сада, вы уделили ему столько времени, сколько потребуется.
* Усильте на время адаптации телесный контакт. Больше обнимайте, целуйте малыша.
* Перед сном обязательно посидите с ребенком, расскажите ему сказку, спойте колыбельную, сделайте расслабляющий массаж.
 |
| 5. | Первое время все предметы, окружающие малыша будут новыми, незнакомыми | * Дайте малышу с собой

- мягкую игрушку, которая хранит запах дома и мамы;- игрушку, которую захотел взять малыш;- положите в кармашек свой носовой платок, который впитал запахи вашей парфюмерии. |
| 6. | Малыш плохо владеет бытовыми навыками | * Умение пользоваться ложкой, самостоятельно пить из чашки, мыть ручки, помогать взрослому при одевании, раздевании облегчат малышу пребывание в саду.
 |
| 7. | У малыша есть привычка сосать соску, засыпать с бутылочкой.Вы кормите ребенка грудью. | * Обязательно расскажите о привычках малыша воспитателю.
* Не отлучайте ребенка от груди одновременно с приходом в сад, если это не потребность самого ребенка.
 |
| 8. | У малыша проблемы со здоровьем | * Пред приходом в сад проконсультируйтесь с врачом, выполняйте его рекомендации.
 |

**И самое главное – устройте малышу маленький семейный праздник, он стал большим, он идет в детский сад!**