**Консультация для родителей**

**«Идём в детский сад! Как облегчить адаптацию».**

 Уважаемые родители! Ваш малыш впервые пошёл в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует и понравиться ли ему в саду, быстро ли он привыкнет.

 Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом:

 1.чёткий режим дня;

 2.отсутствие родных рядом;

 3.постоянный контакт со сверстниками;

 4.необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;

 5.резкое уменьшение персонального внимания.

 Адаптация у некоторых малышей проходит от 1-3 недель, у других около 2 месяцев. Если же ребёнок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжёлой и требует помощи специалиста-психолога.

 Хорошо, если родители психологически сами готовили своего ребенка к переменам:

Читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Заранее познакомили малыша с воспитателями. Обратили свое внимание на укрепление здоровья и иммунитета ребенка.

Привили навыки самостоятельности, это одевание (хотя бы в небольшом объёме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Старались поддерживать режим очень близкий к режиму сада..

 **Комплекс мер, которые помогут создать дома бережную остановку, щадящую нервную систему малыша:**

 1. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребёнку придётся ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.

 2.В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

 3.Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

 4.Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

 5.Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

 6.Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребёнку будет гораздо спокойнее.

 Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребёнком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернётся.

 К сожалению, иногда родители совершают серьёзные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

 **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 придёте.

Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдёшь!»). 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.

 Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнёте отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрёл много полезных навыков.

 Желаем Вам и вашим малышам здоровья, терпения и успехов!