***Как помочь ребенку адаптироваться к детскому учреждению?***

 Если Вы решили отдать малыша в дошкольное учреждение, взвесьте все последствия этого шага, представьте, как изменится жизнь и для Вас, и для Вашего ребенка. Не обольщайтесь радужными надеждами, что он легко и с радостью будет ходить в детский сад каждый день, а вечером будет встречать Вас веселый и счастливый. Не стоит планировать, что Вы сразу сможете работать в полную силу по плотному графику. Так бывает только в кино, а в жизни, к сожалению, будут и слезы, и частые болезни. Иллюзии на этот счет могут привести только к дополнительным стрессам.

 Заранее ознакомьтесь с организацией периода адаптации детей в ДОУ. Предупредите воспитателя о том, что любит есть Ваш ребенок, есть ли какие-либо противопоказания к определенным видам пищи.

 Первые дни ребенок остается в группе на несколько часов. При этом до обеда. И лишь потом на полдня. Если все это пройдет более или менее спокойно, только тогда можно оставить малыша на весь день. Разумеется, на это уходит довольно много времени – около месяца. Если ребенок в это время заболевает, то нужно вернуться к предыдущим этапам: снова не на полный день. И так до тех пор, пока ребенок не привыкнет к детскому саду настолько, что его можно будет спокойно оставить на целый день.

 Такое «вхождение» в детский сад дает положительный эффект: дети легче привыкают к новой обстановке, меньше болеют, возникает педагогический контакт родителей с воспитателями, уменьшается число конфликтов и взаимных претензий между ними. По истечении определенного времени и мамы и дети становятся более спокойными, у них появляются практические навыки успокоения, и в целом дальнейшая адаптация протекает более благополучно.

 Наиболее благополучно проходит период адаптации у тех детей, чьи отношения с мамами отличаются спокойным, эмоционально уравновешенным характером. Такие мамы часто разговаривают с детьми, много им рассказывают; чувствуя страх и неуверенность ребенка, стараются рассеять их объяснениями. Для них характерен спокойный тон, ребенка они видят и слышат. Дети таких родителей самостоятельны и адаптируются легко, мало болеют.

 Хотелось бы привести ряд примеров поведения матери в адаптационный период ребенка. Возможно, Вы узнаете в этих примерах и себя!

 Некоторые мамы не спускают малыша с рук, дрожат и чуть не плачут вместе с ними. Их утешения, адресованные ребенку, настолько фальшивы и неуместны, что малыш заражается чрезмерно показной тревогой и волнением матери.

 Другие матери «закидывают» малыша в группу, как если бы это было вполне привычное дл я обоих дело, и моментально исчезают. Ребенок остается в полной растерянности, так как не представляет себе, что же произошло, что делать дальше. Для большинства детей эта растерянность завершается продолжительным плачем и стойким нежеланием пережить вновь такую ситуацию.

 Многие мамы приводят детей сразу на целый день, мотивируя это тем, что так ребенок быстрее привыкнет. Больше всего удивляет не тот факт, что большинство родителей ведут себя так, будто нарочно пытаются как можно скорее избавиться от ребенка, а то, что мамы порой совершенно не задумываются над тем, что испытывает малыш в такой момент, насколько разрушительными могут быть последствия.

 Пока Вы находитесь в группе с ребенком, постарайтесь всемерно поощрять его интерес к другим детям: называйте их по именам, говорите о них как о друзьях. По дороге в детский сад обсудите с малышом, что его там сегодня ждет. Ваш спокойный голос создает для него некую опору в незнакомом мире. По дороге домой вспоминайте, что делали в детском саду, что видели, как играли. Не забудьте похвалить ребенка за то, что ел сам, что руки вымыл, что упал и не заплакал, что строил с Витей башню из кубиков. Важно, чтобы разговоры о детском саде были окрашены положительными эмоциями.

 Когда придет время оставить ребенка в группе на дневной сон, предупредите его заранее. Лучше всего в течение нескольких дней время от времени говорить: «Вот детки спать пойдут, а ты в другой раз останешься и поспишь давай посмотрим, где стоит твоя кроватка?»

 Оставляя ребенка в группе до вечера, помните, что в эти дни он очень устает, бывает перегружен впечатлениями, с пониманием отнеситесь к его «необоснованным», на Ваш взгляд, просьбам и капризам. Он может попроситься на руки, чтобы Вы его поносили, как маленького, может отказаться есть или побоится засыпать один. Не сердитесь – это не результат избалованности, а следствие усталости и тоски по маме. Пойдите ему навстречу и не раздражайтесь. Помните, малышу намного тяжелее, чем Вам. Ему нужна Ваша помощь!