**В детский сад – как на праздник!**

**(Адаптация ребенка к детскому саду)**

 Наконец настал этот знаменательный день, и ваш ребенок отправился первый раз в детский сад! И пусть это событие не такое эпохальное, как, например, поступление в школу - оно не менее важно и значимо, так как сопряжено с существенными жизненными переменами. Раньше ребенок находился большей частью в привычной обстановке с родными, близкими людьми, а теперь предстоит проводить целый день в новом месте, где так много незнакомых взрослых и детей, где все по-другому... А самое главное - мамы рядом нет!

 Период привыкания к новым условиям, приспособления к ним называется **адаптацией**. Зачастую адаптация к детскому учреждению проходит нелегко. Но, к счастью, у маленького человечка есть родители, которые помогут ему освоиться в непривычной среде и открыть для себя новый интересный мир под названием «детский сад».

 Итак, вы приняли решение: ваш малыш будет ходить в садик. И первое, что я советую сделать маме и папе - самим привыкнуть к этой мысли, принять ее. Ваш настрой играет очень важную роль в том, как быстро ребенок освоится в саду. Разумеется, каждая мать беспокоится о своем любимом "сокровище": как он там, не плачет ли, не обижают ли, нравится ли ему... Но не стоит забывать о тесной эмоциональной связи между родителями (особенно матерью) и детьми. Чем больше переживает мама, тем больше волнуется малыш. Получается своеобразный замкнутый круг, в котором эмоциональное напряжение нарастает, "отражаясь" от его полюсов. Разрывать этот замкнутый круг нужно, начиная с родителей, так как в отношениях "взрослый-ребенок" ведущим является именно взрослый человек. Таким образом, первый шаг на пути к успешной адаптации - ваше спокойствие. Решение принято, оно обосновано и взвешено, поэтому отбрасываем панику и уверенно претворяем его в жизнь.

**Что же будет непривычного для малыша в саду:**

* Даже само помещение группы не такое, как дома - группа большая, потолки высокие.
* Вокруг много чужих детей, общаться с которыми и дружить только предстоит научиться. А сейчас возможны ссоры, драки, отбирание игрушек, укусы и царапины.
* Чужие взрослые.
* И главное дорогой, любимой мамочки нет рядом!

 Моя практика подтверждает, что большинству детей бывает сложно адаптироваться к детскому саду, это выражается в плохом сне, потере аппетита и плаксивости ребенка. Давайте выясним, как вашему ребенку безболезненно адаптироваться и привыкнуть к новым условиям.

**Во-первых - процесс адаптации ребенка к детскому саду следует производить постепенно.**
 Заранее подготовьте ребенка к мысли о детском саде, к необходимости посещать его. И первое, что нужно сделать, - примерно за месяц до того, как он начнет ходить туда, - поменьше, чем обычно, будьте рядом с ним. Второе – подробно расскажите ему о детском саде, сводите его туда, чтобы он узнал, что это такое, и у него сложилось собственное представление о нем. Скажите ребенку, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может сам ходить в детский сад. Но и не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни.

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

 Когда вы подбираете детский сад, самое главное не в его внешнем виде, удобствах и красоте интерьера, а в воспитателях и ребятах. Придите в детский сад и понаблюдайте за детьми: довольны ли они, нравится ли им там. Познакомьтесь с воспитателем группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравиться, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка. Наличие [психолога в детском саду](http://moyasemeika.ru/node/176) будет являться большим плюсом при выборе. Психолог призван помочь ребенку как можно быстрее адаптироваться к детскому саду, найти и объяснить скрытые причины некоторых детских неудач, поступков и особенностей поведения.

 **Во – вторых - с самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад.**
 Ведь он впервые в жизни расстается с домом, с вами, отдаляется от вас, хотя и всего на несколько часов. Расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним. Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, могут только навредить ребенку, вызвать у него тревогу, и мысли что с ним здесь может что-то случиться, от чего он долго не будет вас отпускать. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно чтобы первые несколько недель ребенка в детский сад отводил отец.

 Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить ее переночевать в садике и на утро снова с нею встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как проходит процесс адаптации ребенка к детскому саду.

 Некоторые дети в первые дни очень устают в детском саду от новых впечатлений, новых друзей, новой деятельности, большого количества народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это не значит, что он не в состоянии нормально адаптироваться к детскому саду. Возможно, что ребенка следует забирать из садика раньше. Не увеличивайте, а уменьшайте нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что, говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.

 **В-третьих - не отдавайте ребенка в садик только потому, что у вас родился еще один ребенок, даже если это и облегчит вам жизнь.**
 Ваш старший сын или дочь и без того почувствует, что в доме появился не прошеный гость, и ваше решение он непременно истолкует как свое изгнание, сделав вывод, что вы предпочитаете ему новорожденного. Поэтому если вы, ожидая ребенка, все же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления малыша.

 Самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребенку возможность общаться и играть со сверстниками. И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку – не считайте, что он заменяет ребенку семью.