# Адаптация детей в детском саду.

Советы родителям.

 Отрыв от дома, близких и родных, а также встреча с новыми взрослыми людьми и незнакомыми детьми, может вызвать у ребенка нехарактерное для него беспокойство. Малыш воспринимает эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Внутренний дискомфорт малыша обычно выражается в капризах, истериках, слезах, отказа от еды и сна, общения со сверстниками. В этот период у ребенка могут появиться так называемые «вредные привычки»: малыш сосет палец, грызет ногти, облизывает губы и т.п. Порой тяжелая адаптация ребенка может сопровождаться частыми простудами, болезненными состояниями. Поэтому очень важно, чтобы переход в стены детского сада был плавным, мягким, безболезненным.

 Дети, привыкшие к общению только с родителями и лишенные возможности общаться со сверстниками, могут испытывать трудности, так как у них не сформирован навык общения. Установки и стереотипы, которые формируются в семье, накладывают отпечаток на поведение ребенка и могут затруднять привыкание малыша к детскому саду. Например, малыш засыпает только в том случае, если рядом ложится мама…

 Как помочь ребенку легче пережить процесс перехода из дома в детский сад?

Некоторые советы родителям:

* Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним парки и детские площадки, приучайте к игре в песочнице, на качелях. Наблюдайте, как он себя ведет со сверстниками, другими взрослыми (стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или легко находит общий язык со всеми, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован, не сторонится взрослых…). В случае необходимости мягко, но твердо корректируйте поведение малыша.
* Перед посещением детского сада ознакомьтесь с его режимом и задолго начинайте его соблюдать. Обязательно нужно соблюдать часы приема пищи, сна и прогулок даже в выходные дни.
* К началу посещения детского сада прививайте ребенку элементарные навыки самообслуживания: малыш должен уметь самостоятельно мыть руки с мылом, вытирать их полотенцем; ходить в туалет; самостоятельно принимать пищу, пользуясь ложкой и вилкой; одеваться, застегивать и расстегивать пуговицы.
* Поддерживайте и настраивайте ребенка на положительное отношение к детскому саду. Его посещение он должен воспринимать как праздник, возможность узнать что-то новое, пообщаться с другими детьми, а не как наказание за проступок.
* Познакомьтесь с воспитателями группы заранее. Расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравиться, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи нуждается. Определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка. Необходимо, чтобы ребенок понимал, что между родителями и воспитателями установились добрые отношения: тогда он спокойно примет человека, которому его доверяют.
* В первые дни посещения не оставляйте ребенка надолго одного в незнакомой обстановке. Постарайтесь спланировать свое время так, чтобы вы смогли забирать ребенка раньше. У каждого ребенка этот период индивидуален, но абсолютно все дети нуждаются в этом. Не опаздывайте, забирайте ребенка вовремя. Не обещайте того, в чем не уверены.
* Дайте ребенку любимую игрушку с собой и уговорите оставить ее переночевать в саду, чтобы ребенок наутро снова с ней встретился. Если ребенок на это не соглашается. Пусть игрушка «ходит» вместе с ним ежедневно и «знакомится» там с другими детьми. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом вы узнаете много о том, как вашему малышу удается привыкание к детскому саду. Однако, затягивать этот период тоже нельзя. Нужно установить тонкую грань и объяснить ребенку, что он в безопасности.
* Оставляя ребенка в садике, не показывайте ему свою озабоченность. Нужно весело попрощаться с ним, объяснить, что ему будет хорошо с детьми, с которыми так весело и интересно играть. Прощание должно быть мягким, но быстрым. Если вам что-то не понравилось в детском саду, не обсуждайте это при ребенке, формируя негатив по отношению к воспитателям, сотрудникам детского сада или другим детям. Подойдите в свободное время (как у вас, так и у воспитателей) и обсудите волнующие вас вопросы без присутствия детей.
* Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самим ребенком, другая воспитателем, остальные другими детьми. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, другие, что говорят. Вместе с ребенком помогите игрушке найти друзей, решить какие-то проблемы. Ориентируйте игру на положительный результат.

Воспользовавшись этими советами вы увидите радость своего ребенка, преодолевшего страх и неуверенность. Ребенок должен чувствовать, что вы с пониманием относитесь к любым его проблемам. Вы обязаны сделать так, чтобы ребенок знал, что его любят, уважают и понимают. Вы обязаны сделать так, чтобы ребенок знал, что его любят, уважают и понимают.