**Как подготовить ребенка к детскому саду и помочь ему легче адаптироваться.**

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении т.е., каждый ребенок привыкает по-своему.

Адаптация имеет два аспекта – биологический и психологический. Важно помнить, что в период адаптации снижаются факторы местной защиты, поэтому дети раннего возраста часто болеют.

При адаптации ребенка к детскому саду встречаются 3 степени тяжести.

**1-я Легкая** По началу ребенок канючит, плачет. Потерпите, через 2-4 недели все изменится.

**2-я Средняя** Слезы и крики ребенка затягиваются, происходят больше месяца, в этом случае на фоне стресса возможны заболевания.

**3-я Тяжелая** Ребёнок никак не может привыкнуть к атмосфере детского сада. И от этого страдает его нервно-психическое развитие. Малыш может забывать новые слова, демонстрировать мнимое неумение пользоваться ложкой, проявлять замкнутость и отчужденность.

**Вот несколько простых рекомендаций для родителей:**

- Уделяйте особое внимание особенностям  взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками.

- Расширяйте круг общения малыша.

- Поощряйте его контакты с другими детьми во время прогулок и отдыха.

- Чаще водите ребёнка на детские площадки, различные праздники и развлечения для детей, берите его с собой в гости и приглашайте друзей к себе.

- Если Вы заметите, что Ваш малыш стеснителен, конфликтен, застенчив, поиграйте с ним в несложные коммуникативные игры.

- Не показывайте ребенку свое волнение относительно его поступления в детский сад. Иначе Ваша тревога передастся малышу. В этом случае у него может сформироваться изначальная установка на садик как на нечто тревожное и даже опасное.

- Не превращайте поступление в детский сад в предмет манипулирования ребенком когда он капризничает или не слушается (не следует говорить, что в детском саду его накажут или вы его там оставите за плохое поведение).

- Дома поиграйте с ребенком в «Детский сад». Покажите ребенку в игре, как он может познакомиться со сверстниками, как вступить в игру. Соблюдайте в ходе игры режимные моменты пребывания в садике: завтрак, прогулка, сон и т.д.

- Наблюдая за поведением ребенка в игре, Вы можете увидеть, какие проблемы и трудности он испытывает, и помочь ему справиться с ними.

- Не торопитесь совсем забирать малыша из садика, если он сразу же после поступления начал болеть. Ребенок должен адаптироваться к новой микросреде, поэтому насморк в первый месяц посещения детского сада – явление вполне нормальное.

- В ходе подготовки малыша к садику и ознакомления с ним приводите его гулять на участок, познакомьте с детьми и воспитателями, покажите группу и спальню, в которой он будет спать. Рассказывайте о преимущества пребывания малыша в детском саду, подчеркивайте, как весело и интересно будет ему с другими детьми.

- Останьтесь вместе с ребенком в группе в его первый день в саду,будьте рядом, поддерживайте и подбадривайте его.

- Не оставляйте малыша надолго в его первые дни пребывания в садике. Достаточно, если сначала малыш побудет там один 1,5-2 часа. Не опаздывайте, забирайте малыша во столько, во сколько обещали. Постепенно время пребывания ребенка в саду можно увеличить.

- Дайте ребенку с собой любимую игрушку, книжку, словом, то что будет напамянать ему о  доме, рядом с которыми он будет чувствовать себя более спокойно, комфортно и безопасно.

- Подробно расспрашивайте воспитателей о проведенном дне в детском саду, что делал ребенок, как он себя чувствовал, какие возникали проблемы. Попытайтесь вместе с ними найти пути выхода из трудных ситуаций.

**Первый день**

Первый день сложен, как и для ребенка, так и для родителей. Есть несколько рекомендаций для того, чтобы этот день прошел более успешно:

1. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.

2. Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.

3. Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях вашего ребенка.

4. Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Лучше в первые дни приводить ребенка только на прогулку, где условия напоминают условия домашнего двора; здесь ребенку легче сориентироваться, проще познакомиться с воспитателем и другими детьми.

5. В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность "интимизировать" обстановку; принести с собой свои игрушки. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и помогает отвлечься ему от расставания с близкими.

6. Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим.

**Первая неделя**

Первая неделя проходит очень эмоционально для ребенка, поэтому взрослым, кто окружает ребенка дома, нужно запастись терпением. Возможно, Вам покажется, что поведение ребенка внезапно меняется - он становится более капризным, по вечерам Вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и валянием на полу. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик.

Причин же может быть несколько. Во-первых, действительно, адаптация к садику - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на родителей.

**Как помочь ребенку на этом этапе?**

1. Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

2. Не реагировать на выходки и не наказывать за капризы.

3. Не оставляйте ребенка в саду на целый день! Первую неделю водите его на 2-3 часа, затем время увеличивается до 5-6 часов.

4. 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.

5. 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, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случится, и он долго не будет вас отпускать.

6. Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду, это важно!

7. Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

8. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его папа.

9. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика - неделя дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

Во время процесса адаптации ребенка к детскому саду будьте внимательны и терпимы с ним.