**Садик в радость!**

 **Решаем проблемы адаптации.**

Когда приходит время отдавать ребенка в детский сад, родители беспокоятся за него. С этим сложным периодом, как для ребенка, так и для его родителей связано много переживаний и вопросов. Как долго Ваше чадо, будет привыкать к новым взрослым, как сложатся отношения в его первом коллективе, будут ли проблемы с питанием, насколько сильным будет страх расставания с Вами?...

В большинстве случаев дети легко адаптируются к новой обстановке, и привыкают к детскому саду, находят там друзей и с радостью учатся новому. Но чтобы приспособиться, каждому ребенку нужно время. Необходимо помнить, что период адаптации, индивидуален, он может занимать несколько дней, недель, а иногда и месяцев. Чаще всего зависит это, от того насколько сильна у ребенка привязанность к родителям и к дому, чем выше зависимость, тем дольше будет проходить процесс привыкания ко всему новому. Легче всего процесс адаптации проходят дети, из многодетных семей и из семей, где нет гиперопеки над малышом.

Довольно часто в книгах и статях по психологии, детские психологи, отмечают, что при так называемой *легкой адаптации* поведение ребенка приходит в норму в течение месяца, аппетит восстанавливается к концу первой недели, а проблемы со сном пропадают за 1-2 недели.

В случае *трудной адаптации* в течении первого месяца поведение ребенка может быть неустойчивым и отмечается резкой сменой настроения, аппетит и сон приходят в норму через 20-40 дней.

При *тяжелой адаптации* происходят нарушение сна, аппетита, настроения ребенка. В этот период, его могут мучить кошмары, отражающие психотравмирующие моменты.

Иногда у некоторых детей можно наблюдать и крайнюю степень *очень тяжелой адаптации*, которая может длиться до 6 месяцев.

Для того, чтобы адаптация к детскому саду, все же прошла успешно, ребенок должен быть достаточно хорошо подготовлен к посещению дошкольного учреждения – самостоятельно одеваться, есть, пользоваться горшком, ребенок не должен бояться проситься в туалет и высказываться о других своих потребностях. Во вторую очередь необходимо тесное взаимодействие воспитателя и родителей, до того как Ваш ребенок пойдет в детский сад, необходимо познакомиться с педагогами, побеседовать с ними, рассказать о своем малыше. Не забудьте поинтересоваться, сколько новых детей ожидается в группе. В-третьих, привыкание ребенка должно быть планомерным и постепенным, сначала это может быть лишь прогулка на 1,5-2 часа, затем время можно увеличивать. Можно договориться с воспитателем и первые день-два присутствовать с ребенком в саду, там образом Вы сможете расположить свое чадо к новой «тёте», и наладить теплый контакт между вашим ребенком и воспитателем.

Возможно самое страшное для ребенка – это страх, что его могут не забрать из детского сада, что родители про него забудут и не заберут. НИКОГДА не говорите малышу «Я тебя отдам вон, той тете», «Все, я ухожу, а ты остаешься здесь», у ребенка не должно быть сомнений, что он дорог своим родителям. Выражайте свою радость при встрече с ребенком, поцелуйте его, похвалите, за то, что он провел день в садике, находясь в разлуке с Вами.

Чтобы ребенок чувствовал себя комфортнее, находясь в новой обстановке, вне семьи и дома, можно дать ему с собой его любимую игрушку или книгу, какую-нибудь вещь, принадлежащую Вам, можете ему дать с собой «ключ от квартиры» без которого Вы не попадете домой – это даст ребенку уверенность в том, что Вы его любите.

 Забрав ребенка из садика, обязательно спросите, как прошел его день. Выслушайте его и примите его переживания. Будьте искренне с Вашим малышом и он ответит Вам тем же.

Солнце скрылось за домами,

Покидаем детский сад.

Я рассказываю маме

Про себя и про ребят.

Как мы хором песни пели,

Как играли в чехарду,

Что мы пили, что мы ели,

Что читали в детсаду.

Я рассказываю честно

И подробно обо всем.

Знаю, маме интересно

Знать о том, как мы живем.

 (Г. Ладонщиков. «Про себя и про ребят»)

Для решения проблемы адаптации хотим предложить Вам воспользоваться игровой методикой введения детей в детсадовский образ жизни. Идея методики в том, чтобы подготовить и рассказать ребенку о детском садике на примере игры, а именно самым приятным для ребенка способом. Играть в садик необходимо уже за несколько месяцев до поступления в него вашего малыша. Мы хотим вам предложить такие игры как: «Кукла Маша пошла в садик. У Маши в садике будет свой шкафчик. Маша нашла много новых друзей» Подтолкните ребенка наводящими вопросами «а ты хочешь свой шкафчик?», «покажи как ты будешь спать в садике» «как будешь играть» и т.д.

*Помните, если по какой-либо причине ребенок сменил группу, то проблема адаптации может возникнуть снова!*

В заключении хотелось бы сказать, что отношение родителей к проблеме адаптации ребенка к детскому саду, должно быть не чрезмерно серьезным, но в то же время взвешенным. Самое главное, научитесь общаться со своим ребенком, разговаривайте с ним на темы, которые его беспокоят и волнуют – и тогда все будет хорошо!

 Воспитатель

 МБДОУ ЦРР-д/с с№75:

 Анисимова Ю.В.