*Адаптация ребенка к условиям детского сада*

*При поступлении в детский сад ребенок попадает в новую социальную среду со своими правилами, нормами и требованиями. В новых условиях малышу приходится  адаптироваться не только на социальном, психологическом,    но и на физиологическом  уровне. Ребенок сразу не справляется с такой нагрузкой и начинает испытывать адаптационный стресс, ведь адаптивные возможности малыша  весьма ограничены. Для успешной адаптации ребенка к дошкольному учреждению, необходимо, в первую очередь, создать у него положительную установку на детский сад.*

*1.Разговаривайте с ребенком про детский сад: поговорите с ним, как с взрослым. Объясните, что он будет ходить в садик, где много детей, с которыми можно играть, и много новых и интересных игрушек.*

*2.Скажите, что теперь по утрам вся семья будет отправляться на работу:  и папа  и мама, старший брат или сестра - в школу, а он - в детский сад, а после работы мама или папа придут за ним и заберут домой.*

*3.Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ - тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда пойдет в детский сад. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее «обещано», - он чувствует себя увереннее.*

*4.Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю.*

*5.Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать».*

*6.Учите ребенка объективно выражать свои  чувства и  желания. Здесь нужно делать акцент на то, что в группу ходит много детей и каждый со своими чувствами и желаниями.  Объясняя нормы и требования общества, Вы способствуете более успешному процессу социализации малыша.*

*7.Личным примером учите ребенка общаться, знакомится с другими детьми.  Не пренебрегайте такими простыми фразами, как: «Если хочешь поиграть с девочкой, подойди и скажи: «как тебя зовут?».*

*8.Очень хорошо, если у ребенка есть любимая игрушка или вещь. В детском саду она, как кусочек домашнего тепла, будет «согревать» и успокаивать малыша. Даже если ребенок захочет взять с собой какую-то «непонятную» вещь (тряпочку, палочку или, например камешек) не отказывайте ему в этом.*

*9. Самое главное - не бойтесь слез ребенка, ведь он пока не может реагировать иначе! Не раздражайте ребенка своими слезами и нервозностью. Многие мамы не могут сдержать эмоций при расставании с ребенком утром, когда ребенок уходит в группу. Если у мамы не получается быть выдержанной, лучше доверить папе отвести ребенка в садик.*

*10. Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к ДОУ, не жалейте времени на эмоционально-личностное общение с ребенком, поощряйте посещение детского сада ребенком. Помните, что детский сад - это первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе.*

*Как вести себя с ребёнком:*

*-показать ребёнку его новый статус (он стал большим);                             
-не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни; -обратить внимание на положительный климат в семье;                     -следует снизить нервно-психическую нагрузку; сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребёнка, специфике режимных моментов;   - при выраженных невротических реакциях не посещать учреждение несколько дней.*

*Как не надо вести себя с ребенком:  - отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;*

*-не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребёнка; -препятствовать контактам с другими детьми;    
- увеличивать нагрузку на нервную систему;  
-одевать ребёнка не по сезону;    - конфликтовать дома, наказывать ребёнка за капризы.*