Говорят, что чужие дети растут быстро. Но свои растут еще быстрее. И вот, вы не успели и глазом моргнуть, как ребенка пора вести в садик. Это всегда вызывает огромное количество противоречивых чувств. Вместе с детским садом приходят болезни, дележ игрушек, ссоры в детском коллективе и возможно совершенно непривычный график. Детский садик занимает огромную часть жизни, как ребенка, так и родителей на  довольно длительный срок.

Очень много зависит от того, как быстро малыш привыкнет к детсадовским правилам жизни. Ведь чем дольше поход в садик для малыша будет являться стрессом, тем меньше он будет развиваться и социализироваться. Поэтому главной заботой родителей в детсадовский период жизни ребенка – позаботиться о скорейшей адаптации малыша к детскому саду, с его порядками и новыми окружающими людьми.

Средний срок адаптации к детскому саду, по мнению специалистов, составляет в ясельном возрасте 7-10 дней, в 3 года – 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте – 1 месяц. Словом, чем старше ребёнок, тем дольше он привыкает к новым условиям. Психологи полагают, что особенности привыкания ребёнка к новой обстановке зависят от многих факторов: от типа нервной системы и состояния здоровья, личностных черт, семейной атмосферы, условий пребывания в детском саду. Наибольшие трудности в адаптации испытывают дети с ослабленным здоровьем, быстро устающие от шума, с трудом засыпающие днём, имеющие плохой аппетит. Тяжело привыкают к детскому саду чрезмерно опекаемые дети, не имеющие навыков самообслуживания, тревожные. Легче приспосабливаются к новым условиям сангвиники и холерики, тяжелее – флегматики и меланхолики.

Родителям важно знать, что некоторые дети так не могут привыкнуть к детскому саду. Тревожными сигналами, говорящими об эмоциональном неблагополучии ребёнка, о том, что он сильно страдает в условиях детского сада, тяжело переносит расставание с матерью, служат устойчивое нежелание посещать детский сад, плач, капризы по утрам, частые болезни, плохой аппетит, беспокойный сон. В старшем дошкольном возрасте у плохо адаптированных детей могут даже появиться нервные симптомы в виде грызения ногтей, тиков, заикания.

Сейчас, с приходом в образовательный процесс такого понятия, как «индивидуальный подход», все воспитатели и учителя стараются подобрать ключик к каждому ребенку. Именно поэтому, нужно пообщаться с воспитателем и рассказать о привычках и любимых играх своего малыша. Таким образом, воспитателю будет проще найти с ним общий язык. Если вы думаете о детском садике, как о возможности научиться новому и подготовиться к школе, то ребенок тоже с удовольствием будет туда ходить. В период адаптации к детскому садику, вы также можете составить индивидуальный график посещения детского садика. Вы можете водить ребенка в садик только на определённое время, а когда он привыкнет к графику, оставлять его подольше. Таким образом, ребенок не будет испытывать дискомфорт, оставаясь на целый день и скучая по маме. Если ребенок даже на короткий срок боится расставаться с мамой – учитесь правильно прощаться. Не затягивайте прощание, ведь это может вылиться потоком слез, и в итоге вы вместе пойдете домой. Четко скажите ему, что уходите на определённое время и вернетесь к нему, например, до обеда, когда они с детками будут гулять во дворе. Тогда малышу будет понятнее, когда вас ждать и может, он не будет волноваться. Обязательно нужно мотивировать малыша  перед походом в садик. Это могут быть новые друзья, которых он нашел в группе или любимая игрушка. Если в садике есть живой уголок, то ребенку будет интересно наблюдать за животными, поэтому он с удовольствием будет бежать в детский сад. Вернитесь к игре в детский садик. Пусть ребенок покажет вам, как проходят занятия в саду на примере игрушек и кукол. Таким образом, вы увидите, как там себя чувствует ваше чадо, есть ли у него друзья и как к нему относится воспитатель. Такая игра очень помогает ребенку, если у него до сих пор остались какие-то страхи или любые другие скрытые эмоции. Ребенок должен ходить в садик постоянно. Не позволяйте ему не идти сегодня, потому что «не хочу» или «лень». Даже если ребенок шмыгает носом – это все равно не должно служить причиной для прогула. Чем чаще он будет посещать сад, тем быстрее к нему привыкнет. Не ходить в детский сад можно только, если ребенок серьезно заболел и у него температура. Обсуждая с ребенком его жизнь в детском садике, никогда не позволяйте себе критиковать воспитательницу или нелицеприятно выражаться о детях – ребенок должен уважать как детей, так и воспитательницу, в противном случае, его жизнь в коллективе значительно усложнится. Хвалите его за самостоятельность, демонстрируйте свою гордость за сына своим знакомым. Пусть он знает, что делает вас счастливой тем, что ходит в сад. В случае же, если ребенок долгое время, несмотря на все ваши усилия, не может привыкнуть к детскому садику, причина может быть в неверном выборе садика или воспитателя. Вполне возможно, воспитатель просто не нашел общий язык с малышом. Не исключено, что поменяв садик, адаптация пройдет очень быстро и успешно.

Кроме психологической подготовки ваш малыш должен быть готов к этому нелегкому испытанию и физически. Каждый ребенок перед посещением детского сада должен пройти медицинскую комиссию и сдать анализы. Итак. Педиатр выдал вам заключение, что ваш ребенок готов к посещению детского сада. Отлично! Но это вовсе не означает, что малыш не будет болеть. Всех мам интересует ответ на один и тот же вопрос: «Почему дети так часто болеют?» Почему они болеют, это понятно. Детский организм встречается с незнакомыми бактериями, вирусами. Иммунная система формируется, и процесс этот сопровождается ОРВИ, насморками. Таким образом, происходит «тренировка» иммунитета. Но почему это происходит так часто? На этот вопрос ответят психологи. Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Малыш находится в особом состоянии, которое психологи называют «третьим состоянием» между здоровьем и болезнью. Это значит, что не сегодня, завтра ваш ребенок или просто в самом деле заболеет, или снова станет сам собой. Всё зависит от степени выраженности стресса. Если она минимальна, в скором времени вы позабудете о негативных сдвигах адаптационного процесса и о том, что беспокоит вас сегодня. Это будет говорить о легкой или же благоприятной адаптации. Если выраженность стресса велика, у ребенка, очевидно, будет срыв, и он, по-видимому, заболеет.

Психологи советуют родителям в период адаптации ребенка к детскому саду:

1. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
2. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
3. Создавать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
4. Щадить его ослабленную нервную систему.
5. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. Сократить просмотр телевизионных передач.
6. Как можно раньше сообщать врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
7. Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
8. Создавать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
9. Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
10. При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обращаться к детскому врачу или психологу.

В заключение хочется сказать всем родителям: ваша любовь поможет ребенку пережить это непростое время. Дайте почувствовать малышу, что он для вас самое дорогое существо на свете, и ни на минуту не позвольте ему усомниться в этом.