Адаптация к детскому саду — как ее облегчить.

Вот и пришло время идти вашему малышу в детский сад. Быстро ли он привыкнет? Как отреагирует на перемены в жизни? Будет ли плакать, расставаясь с мамой по утрам? Эти вопросы мучают всех родителей, решивших отдать ребенка в садик.

Адаптация к детскому саду очень сложный процесс. Как же сделать, чтобы он прошел легче?

Для начала рекомендую прочитать статьи [о плюсах и минусах детского сада](http://chernyshovaov.ru/stati/detskij-sad-za-i-protiv) и что делать, если [ребенок плачет в саду](http://chernyshovaov.ru/stati/rebenok-plachet-v-detskom-sadu-vazhnye-pravila-dlya-roditelej).

Важно начать готовить ребенка к посещению детского сада за несколько недель до этого события. Хорошо, если родители смогут познакомить малыша заранее с воспитателем, группой, поиграть вместе детками на площадке (пока мама рядом).

Дети, имеющие навыки одевания, умеющие самостоятельно кушать, приученные к горшку, адаптируются значительно быстрее и легче, ведь им не приходится тратить силы на то, чтобы всему этому срочно научиться.

Приблизительно за месяц узнайте режим дня детского сада и приведите режим дня вашего ребенка к этим нормам. Утренний подъем, умывание, одевание и дневной сон − станут для малыша не проблемой, когда придет время идти в садик. Идеальный вариант – постепенное привыкание к садику: две недели приводите малыша только на прогулку, потом две недели пусть остается только до обеда, а затем пару недель забирайте его сразу после сна. Если эти условия не соблюдать, то процесс адаптации пройдет намного сложнее.

В основном на адаптацию ребенка к детскому саду уходит 1-3 недели. У некоторых на это уходит пару месяцев. Если же в течение 3 месяцев ребенок не может привыкнуть к детскому саду, здесь уже без помощи психолога не обойтись. Некоторые нюансы поведения малыша в детском саду в период адаптации пугают родителей до такой степени, что они начинают думать, будто их малыш «недетсадовский». Ведь другим детям вроде намного легче привыкнуть к садику. Но это не так.

Хныканье, «плач за компанию», постоянный приступообразный плач − эти негативные эмоции присущи первым дням пребывания в детском саду. Ярче становятся проявления страха (малыш боится идти в детсад, переживает, что мама оставит его там, боится тети-воспитателя), гнева (вырываясь и не давая себя раздеть, малыш может даже ударить взрослого), депрессивные реакции. Ребенок очень расстраивается из-за того, что расстается с мамой и привычной средой. Родителям надо набраться терпения. Через некоторое время положительные эмоции заменят отрицательные. И это будет означать, что адаптационный период завершен. Конечно, еще некоторое время ребенок будет плакать, расставаясь с мамой, но это не означает, что он не привык к садику. Главное, чтобы он успокаивался в течение пары минут после ее ухода. Если это так, значит все в порядке.