**Адаптация ребенка в детском саду. Советы родителям.**

**Вы решили, что Ваш малыш будет ходить в детский садик? Но вот вопрос - как он сам воспримет** то, что мама, которая раньше постоянно была рядом, теперь будет появляться только вечером, а вместо неё целый день придётся проводить с воспитателем и незнакомыми детками? Как вообще происходит эта самая адаптация и что это, собственно говоря, такое?

**Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребёнка детский садик,** несомненно, является новым, ещё неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребёнка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

**Как правило, до 2-3 лет ребёнок не испытывает потребности общения со сверстниками, - она пока не сформировалась.** В этом возрасте взрослый выступает для ребёнка как партнёр по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребёнка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. Поэтому нормальный ребёнок далеко не всегда может быстро адаптироваться к детскому саду, поскольку привязан к матери, и её исчезновение вызывает бурный протест ребёнка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

**Если ребёнок единственный в семье,** часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребёнка на непродолжительное время и в зависимости от поведения ребёнка это время постепенно увеличивать.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕБЁНКА
К ПОСЕЩЕНИЮ ДЕТСКОГО САДА**

1. **Убедитесь в собственной уверенности** в том, что детский сад необходим Вашему ребёнку именно сейчас. Вместе с тем, главный критерий готовности малыша - готовность его родителей. Если кто-то из членов семьи против посещения детского сада, то это следует отложить до тех пор, пока родители не объединятся в своём желании.
2. **Расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети,** почему Вы хотите, чтобы он пошёл в детский сад. Но ни в коем случае не делайте из этого события проблему, не говорите часто о предстоящей перемене в его жизни. Сейчас Ваша задача – позитивно настроить ребёнка на поход в детский сад.
3. Проходя мимо детского сада, радостно напоминайте ребёнку, как ему повезло – он сможет ходить сюда. В **присутствии малыша рассказывайте** родным и знакомым об ожидаемом событии, о том, как здорово вашему малышу будет **в детском саду**.
4. Подробно расскажите ребёнку о режиме дня в детском саду: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет Ваш рассказ, и чем чаще Вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя малыш, когда пойдёт в сад. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, они чувствуют себя уверенно.
5. **Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми:** посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведёт: стесняется, уединяется, конфликтует, дерётся или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.
6. **Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, о том, к кому он может обратиться за помощью, как он сможет это сделать.** При этом важно не создавать у ребёнка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и именно так, как он хочет. Попробуйте проиграть все эти ситуации дома.
7. **Приготовьте вместе с ребёнком *"Радостную коробочку",*** с которой он отправится в детский сад: положите туда небольшие игрушки (не очень нужные, недорогие, может, самодельные), которые нравятся Вашему малышу и точно обрадуют других детей. От этого выигрывают все: ребёнок более спокоен, быстрее адаптируется, родители видят, что малыш чувствует себя уверенно, входя в группу, ведь у него в руках – частичка дома и тепла рук мамы, которая изготовила вместе с ним эти вещицы. Воспитатели тоже будут рады пополнению игрового материала группы. И ещё один плюс: когда у малыша есть, чем играть, чем поделиться с товарищем – он быстрее освоится в новом коллективе, подружится с ребятами.
8. **Научите малыша знакомиться с другими детьми,**обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои услуги, свои игрушки другим детям. Первые дни в детском саду можно начать с совместной прогулки. Дайте Вашему ребёнку возможность самому подойти, познакомиться с детьми, гуляющими на участке. Возможно, что Ваш малыш, заинтересовавшись, сам после прогулки попросится в группу.
9. *Чем больше друзей (детей и взрослых) появится у Вашего ребёнка, тем быстрее он привыкнет и к детскому саду.*Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими детьми. Называйте их в присутствии Вашего ребёнка по именам. Дома спрашивайте своего малыша о Лене, Саше, Серёже. Поощряйте обращения Вашего ребёнка за помощью к другим людям.
10. **Поиграйте с ребёнком домашними игрушками в детский сад,** где какая-то из них будет самим ребёнком. Понаблюдайте, что делает он с этой игрушкой, что говорит, *помогите вместе с ребёнком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребёнка через неё*, ориентируя игру на положительные результаты.
11. **А теперь очень важный момент.** Поймите и запомните: *чем лучше будут Ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми,* тем проще Вашему ребёнку будет привыкнуть к детскому саду и *тем комфортнее он будет себя чувствовать.*
12. **Познакомьтесь с воспитателями и педагогами группы заранее,** расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребёнка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребёнка.
13. *Будьте снисходительны и терпимы к другим,* идеальных людей нет. Но при этом обязательно проясняйте ситуацию, тревожащую Вас. Главное – делайте это в мягкой форме или с помощью специалистов.
14. **В присутствии ребёнка *избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом,*** иначе позже Вам придётся пожинать эти горькие плоды. Если Вы заметите, что ребёнок опасается воспитателя или не очень ему доверяет, постарайтесь почаще говорить о воспитателе, хвалить его, спрашивать о воспитателе ребёнка, подчеркивая, какая она добрая, красивая, хорошая, заботливая и т.д.
15. В период адаптации ***поддерживайте малыша эмоционально.*** Теперь Вы проводите с ним меньше времени, поэтому компенсируйте это ***качеством общения*** – чаще обнимайте, разговаривайте. Скажите ему: "Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает грустно. Когда что-то новое начинается, сначала всегда бывает трудно, а потом привыкаешь и становится интересно. У тебя всё получится".
16. Разработайте вместе с ребёнком несложную *систему прощальных знаков внимания,* и малышу будет проще отпускать Вас.
17. **Не устраивайте ребёнка в садик только потому, что у вас родился ещё один ребёнок,** даже если это и облегчит вам жизнь. Ваш старший сын или дочь и без того почувствует, что в доме появился напрошенный гость, и ваше решение *он непременно истолкует как своё изгнание*, сделав вывод, что вы предпочитаете ему новорождённого. Поэтому если вы, ожидая ребенка, всё же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления малыша.
18. **Самое главное назначение** детского сада в том, чтобы дать ребёнку возможность общаться и играть со сверстниками. И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку - не считайте, что он заменяет семью.
19. Помните, что на привыкание к детскому саду ребёнку может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. **Лучше, если в этот период у семьи будет возможность подстроиться под особенности адаптации своего малыша.**

**Всем нам необходимо помнить, что для ребёнка детский садик является новым, ещё неизвестным** пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Раньше окружение малыша было ограничено членами семьи и друзьями по песочнице, а теперь ему приходится проводить целый день в большой и шумной компании. Оторванность от мамы и присутствие вокруг большого количества чужих людей – основные источники напряжения для крохи.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДНЕЙ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА,
КОГДА ВЫ УЖЕ ОСТАВЛЯЕТЕ РЕБЁНКА В ДЕТСКОМ САДУ**

* Скажите ребёнку **уверенным и твёрдым тоном**, что Вам пора идти. Поцелуйте его, **словно ничего не происходит**, и уходите, **не задерживаясь.**
* **Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе**, обратившись к нему с такими, например, словами: "Вижу, у вас сегодня ожидается весёлый день" (далее можно намекнуть воспитателю на то, что ребёнок сейчас займётся его любимым рисованием, или лепкой, или игрой...)
* Скажите ребёнку, как он может определить **время, когда Вы должны за ним прийти** (например, сразу после обеда) и **будьте обязательно точны** при этом
* Попрощавшись, – **уходите, не оборачиваясь**
* **Будьте терпеливы.** Помните, малышу намного тяжелее, чем Вам. Ему нужна Ваша помощь и поддержка.

**Мы все гордимся успехами наших детей. И очень хорошо знаем, как порой нелегко** даются им (да и нам самим тоже) некоторые или даже большинство из них. Но, пожалуй, самый главный и серьёзный успех в жизни малыша - это правильное и максимально безболезненное вхождение в большой "внешний" мир, который начинается за пределами семьи, квартиры, дома, песочницы во дворе. Вхождение и уже более-менее самостоятельное освоение, передвижение и действие в нём - тоже правильное, осмысленное и познавательное.

**Самые первые навыки продолжительного общения со сверстниками,** воспитателями, взрослыми, - несомненно, образуют главную основу для дальнейшей социализации ребёнка и успешности его дальнейшей жизни в целом. Поэтому наша с Вами задача, товарищи родители, - совместными усилиями, терпением, предупредительностью, с поддержкой, добротой, вниманием и любовью помочь ребятишкам освоиться в самом начале этой совершенно новой для них дороги, по которой им предстоит идти дальше по жизни - за удачей, успехом и счастьем.