**Проблемы адаптации в детском саду: советы родителям**

Адаптация в детском саду – непростой процесс, как для малыша, так и для родителей. Как пережить эти дни и месяцы привыкания, избежать негативных последствий? Помочь ребенку привыкнуть к новым условиям среды – общая задача родителей и воспитателей. Попробуем облегчить эту задачу.

**Не спешите!** Иногда родители, не понимая важность процесса адаптации, стремятся оставить ребенка в детском саду сразу на долгое время. Часто это связано с выходом мамы на работу – нужно многое успеть, уклад семьи неизбежно меняется. Несмотря на все трудности, психологи совершенно справедливо настаивают: в период адаптации будет лучше находиться недалеко от детского сада, чтобы быстро прийти в случае необходимости. Ребёнок, внезапно попавший в чужую, незнакомую ему среду, может отреагировать неожиданным образом: истерикой, повышением температуры.

Как долго ребенок должен находиться в детском саду? Это зависит от многих факторов, однозначного ответа нет и быть не может. Возможно, ваш малыш уже готов к играм со сверстниками, его заинтересуют новые игрушки, игры, занятия, и надолго. Многое зависит от возраста ребёнка, от того, насколько малыш привязан к родителям – кто-то до поступления в детский сад проводил с мамой все дни и ночи, кто-то уже надолго оставался с бабушкой, няней. Ориентируйтесь на поведение ребёнка, наблюдайте за реакцией.

**Не исчезайте!** Часто родители и воспитатели используют такую тактику: если малыш упирается, не хочет идти в группу, ребёнка отвлекают игрушками, и в это время мама незаметно «исчезает». Безусловно, такое поведение удобно – маме не надо задерживаться и можно скорее уйти на работу, воспитатель тратит меньше времени на уговоры. Но такая ситуация – дополнительный стресс для ребёнка. Обнаружив исчезновение мамы, ребёнок ясельного возраста воспринимает ситуацию совсем не так, как большие и разумные взрослые: он в панике, его только что «бросили», неизвестно, вернуться ли за ним, и через какое время. В возрасте до 3 лет ребёнок ещё не в состоянии размышлять логично, прогнозировать развитие ситуации – для него есть только здесь и сейчас. Он искренне напуган и оплакивает потерю. Страх потери может стать серьезной психологической травмой и сохраниться надолго.

Как сделать момент ухода родителей менее тягостным? Хорошо бы придумать ритуал прощания, который будет повторяться ежедневно. Можно перед уходом что-то вручать ребёнку – например, любимую игрушку, книжку, обнимать, говорить какие-то «кодовые» слова. Это поможет малышу привыкнуть, сделает расставание менее печальным, обыденным.

**Не нарушайте режим!** В каждой семье есть свои традиции питания, свои привычки, любимые блюда, и это нормально. В то же время, следует учитывать тот факт, что большая разница в «домашнем» и «садиковском» питании не способствует быстрой адаптации ребёнка. Бывает так, что дома малыши очень долго получают баночное питание, протёртые фрукты и овощи, причём часто «кормятся» с ложки, хотя по возрасту уже вполне могут питаться самостоятельно. Встречается и другая крайность: дети привыкают к домашней нездоровой пище – сосискам, фабричным блинам и пельменям. Понятно, что приучить таких малышей к овощному рагу и творожной запеканке невозможно в короткие сроки, на изменение привычек в питании потребуется время, и немалое. Детям, родители которых соблюдают принципы здорового и регулярного питания дома, будет гораздо легче адаптироваться в детском саду.

Режим сна и бодрствования не менее важен, чем режим питания. Приучать ребёнка рано вставать и вовремя ложиться спать необходимо до поступления в детский сад. Воспитателям часто приходится наблюдать по утрам сонных, вялых малышей, которые едва ли не засыпают во время раздевания. Если ребёнок не выспался и переутомлен, скорее всего, с утра он будет капризным, раздражительным, а значит, может отреагировать на ситуацию расставания с родителями более негативно.

**Не бойтесь и не пугайте!** Часто дети боятся идти в детский сад не в последнюю очередь потому, что боятся сами родители.Нервозность близких, страх за жизнь и здоровье ребёнка передаётся самому малышу. Как бы ни было тревожно менять привычный уклад жизни и оставлять ребёнка на попечение чужим людям, вы должны понять: чем больше вы тревожитесь, тем большему стрессу подвергаете малыша. Чтобы избавиться от страхов, поговорите с сотрудниками детского сада: задайте все интересующие вас вопросы, обсудите непонятные и тревожные моменты с воспитателем и психологом, узнайте подробно о распорядке дня, меню, программах занятий.

Большое знание имеет и настрой ребенка. Если малыша до поступления в детский сад пугали, угрожали отдать «на воспитание», то скорее всего, он будет воспринимать каждый утренний поход в сад негативно, со страхом, как наказание. Существует и другая крайность: нередко родители из самых добрых побуждений рисуют картину дошкольного учреждения исключительно в розовых тонах: рассказывают малышу, как там чудесно, интересно и весело. Каким бы замечательным ни был детский сад, следует помнить, что ребёнка в процессе дошкольного воспитания ожидают не только радости, но и трудности. Малышу в детском учреждении придется не только играть и веселиться, но и находить общий язык со сверстниками, самостоятельно обслуживать себя, учиться новому, и всё это в коллективе, без помощи мамы. Золотая середина в отношении к детскому саду – позиция осознанной необходимости.