Адаптация ребёнка к детскому саду.

***Адаптация к детскому саду***- очень серьёзный вопрос, который волнует многих родителей.

Когда ребенок отделяется от семьи и идет в детский сад, жизнь взрослых и детей значительно меняется. Потребуется какое-то время для адаптации к детскому саду, чтобы семья приспособилась к новым жизненным обстоятельствам. Обычно время приспособления условно разделяют на **три периода:**

* острый;
* подострый;
* компенсаторный.

Самые серьезные трудности ожидают семью в острый период. Поведение ребенка в этот период очень тревожит его родителей, потому что ребенок может капризничать, плохо есть и спать, он может быть агрессивным или подавленным, много и безутешно плачущим.

Часто бывает, что ребенок как бы забывает многое из того, чему он научился: он хуже говорит, становится менее самостоятельным, чаще оказывается мокрой его постель. Но самое печальное — это нескончаемые простуды. Родители в растерянности, и бывает, что их эмоциональная реакция на поведение ребенка только усугубляет ситуацию. Родители часто не могут помочь своему малышу потому, что сами нуждаются в помощи, не зная, как лучше поступить в новой ситуации. Родителям приходится перестраивать привычный образ жизни, подстраиваться под режим детского сада. Для всех семей острый период адаптации к детскому саду индивидуален. Он может иметь разную длительность. Применительно к длительности обычно говорят о четырех вариантах адаптации:

* Легкая адаптация — около месяца требуется семье, чтобы приспособиться к новым условиям;
* Адаптация средней тяжести — семья приспосабливается за два месяца;
* Тяжелая адаптация — требуется три месяца;
* Очень тяжелая адаптация — около полугода и более.

**Значительно снизить напряженность острого периода адаптации к детскому саду можно за счет выполнения некоторых рекомендаций:**

**1.** Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он пошел в детский сад. Ниже приводится примерный рассказ. «Детский сад — это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковинки для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети едят, гуляют, играют. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было нового, интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня было интересного на работе.».

**2.** Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: 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 ваш ребенок. Детей пугает неизвестность.

**3.**Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это может сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда придется подождать своей очереди. Скажите малышу: «Воспитатель не может одеть сразу всех детей — тебе придется немного подождать».

**4.** Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», положив туда, например, небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и уж точно обрадуют других детей. Это могут быть коробочки с вложенными в них забавными предметами; красивые бумажные салфетки или лоскутки из ткани, приятной на ощупь; книжки с картинками. Возможно, вы владеете приемами оригами — тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или бумажную собачку. С игрушкой веселее идти и проще завязать отношения с другими детьми.

**5.**Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои услуги другим детям — это очень важно для того, чтобы адаптация к детскому саду проходила спокойнее.

**6.** Адаптация ребенка к детскому саду пройдет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о других детях в группе.

**7.** В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

**8.**В период адаптации к детскому саду эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы будете проводить с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, говорите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь, и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».

**9.** Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и малышу будет проще отпускать вас.

**10.** Если через месяц ваш ребенок не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те, о которых вы забыли.

**11.** Если вы продолжаете испытывать потребность в контакте со специалистами по вопросам адаптации к детскому саду, педагоги и психологи детского сада всегда готовы помочь вам.