

## СЕКРЕТЫ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ

Любой родитель, отдавая своего ребенка в детский сад, желает, чтобы процесс адаптации проходил успешно, быстро и безболезненно. Поэтому важным условием успешной адаптации является согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду.

Как правило, период, когда ребенок начинает ходить в детский сад, является очень сложным и для него самого, и для его родителей. Отрыв от дома, близких и родных и встреча с новыми взрослыми людьми и незнакомыми детьми может вызвать у ребенка нехарактерное для него беспокойство. Малыш воспринимает эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты.

Слезы и капризы по утрам, истерики, тревожное состояние, которое передается от детей к взрослым, постоянное пребывание в стрессе, повышенная возбудимость или наоборот – вялость и апатия, отказ от еды и сна, общения со сверстниками, - все это может сопровождать ребенка в непростой период адаптации.

Что нужно делать для того, чтобы адаптация ребенка была более комфортной? Как помочь адаптироваться малышу в коллективе и сделать походы в детский сад настоящим праздником? Единственно верного рецепта нет, но существуют **важные рекомендации, советы, которых необходимо придерживаться.**

1. И родители, и воспитатели, и сам ребенок заинтересованы в положительном отношении ребенка к саду, к воспитателям, к новым друзьям и режиму дня. **Поэтому заранее родителям нужно «готовить «ребенка к посещению детского сада: рассказывать «в живописных красках», эмоционально, в виде сказок про животных что такое детский сад, кто в нем и чем в нем занимаются.** И накануне и уже непосредственно посещая детский сад можно родителям и близким родственникам **рассказывать забавные истории из собственной жизни, связанных с пребыванием в детском садике.**

2. **Близким малыша необходимо готовить его к общению с другими детьми и взрослыми: посещать с ним детские парки и площадки, приучать к игре в песочницах, на качелях.** Понаблюдав, как он себя ведет в такой обстановке, станет более ясно, как он будет себя вести в саду: будет стесняться, уединяться, конфликтовать, драться, или же легко найдет общий язык, контакт со сверстниками, будет тянуться к общению, раскован.

3. **Чтобы для ребенка не было смены привычного режима дня необходимо примерно за два-три месяца до начала посещения садика установить режим дня, близкий к режиму в учреждении,** и стараться неукоснительно соблюдать его, даже по выходным. Нелишне будет также приучить малыша к новым блюдам, если до этого его рацион был иным, чем в детском саду. Посещая детский сад, даже в выходные дни для наилучшей адаптации придерживайтесь режима.

4. **К началу посещения детского сада необходимо привить ребенку элементарные навыки самообслуживания:** малыш должен уметь самостоятельно мыть руки с мылом, вытирать их; ходить в туалет; пользоваться ложкой и вилкой; частично одеваться. Привычные ритуалы облегчат привыкание ребенка к новой обстановке.

5. **Важно сформировать у малыша позитивные эмоции от садика, настраивать ребенка на положительное отношение к воспитателям, детям.** Посещение детского сада ребенок должен воспринимать как праздник, а не как наказание. Нельзя пугать ребенка детским садом и особенно грозить тем, что никогда его не возьмете назад. Также недопустимо негативное высказывание родителей в адрес воспитателей в присутствии ребенка. В таком случае у ребенка сложится представление, будто детский сад – это место, где не все так хорошо, а воспитатели тоже могут быть плохими людьми, которые могут причинить вред.

Родителям важно также **говорить малышу, когда они вернуться, чтобы он не чувствовал себя покинутым и одиноким.** Можно придумать вместе занятие до своего возвращения. Смех – лучшее лекарство от стресса. **Если пошутить перед уходом, то расставание, пусть и всего на несколько часов, произойдет на позитивной волне.** Не стоит позволять «расчувствоваться»

себе: смех заразителен, а плач заразителен вдвойне. Иногда помогает такая маленькая хитрость: пусть ребенка в сад отводит не кто-нибудь из родителей, а кто-то из других членов семьи. Тогда сам момент оставления в группе пройдет не так остро.

**6. Желательно разрешать ребенку взять с собой любимые игрушки: так он будет чувствовать связь с домом.** Можно расспрашивать, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, легко узнать многое о том, как малышу удается привыкать к садику.

**7. Родителям необходимо переживать вместе этот новый для всех период, интересоваться, каким был у малыша день, что интересного случилось в группе, что он узнал нового, во что играл, с кем познакомился.** Хвалить за успехи и помогать советом, если у малыша возникли трудности.

**8. Можно поиграть с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребенком.** Понаблюдать, что делает эта игрушка, что говорит, вместе с ребенком помочь найти ей друзей и решать проблемы своего ребенка через нее, ориентируя игру на положительный результат! **Особенно эффективны сказки, сочиненные родителями. В таких сказках можно обыграть возникающие в детском саду проблемные ситуации и с помощью сказочных персонажей найти подходящее для родителей решение.**

Адаптационный период у разных детей проходит по-разному – для кого-то он практически незаметен, а кто-то сталкивается с очень серьезными проблемами. В этот период воспитатели подсказывают, каким образом вести себя родителям: в какое время лучше забирать малыша, когда можно оставлять ребенка на более длительный режим. Также можно проконсультироваться по вопросам адаптации у психолога. В любом случае привыкание у детей происходит в среднем в течение двух-трех месяцев и требует от родителей помощи своему ребенку, поддержки, терпения и доброжелательности.