**Родителям об особенностях адаптации детей к детскому саду**

Ваш малыш подрос. Он узнаёт родителей, улыбается, сидит, берёт игрушки, лепечет, начинает говорить, рассуждать, общаться. Какое счастье! Сам начинает кушать, улыбаться, научился пользоваться ложкой! Пришла пора идти в детский сад. Ребёнок должен знать, что на свете есть и другие дети.

Многие из вас волнуются, тревожатся о том, будет ли хорошо ребёнку в детском саду, не начнёт ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании с родителями. Иными словами, насколько успешно ребёнок сможет адаптироваться, то есть приспособиться к среде детского сада, к его условиям. Эти опасения не случайны. Процесс адаптации может привести к позитивным и негативным результатам. Два основных критерия успешной адаптации:

- внутренний комфорт;

- адекватность поведения.

Отрыв ребёнка от дома, родных, встреча с новыми взрослыми могут стать для ребёнка психогенным фактором, стрессом. Малыш воспринимает эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. По силе переживаемых ощущений, эмоций такое состояние можно сравнить с разрывом пуповины ребёнка при рождении. Это объясняется тем, что жизненный опыт ребёнка, приспособление к новым условиям (а любое приспособление требует разрушения некоторых сложившихся связей и быстрого образования новых) сопряжено с трудностями, особенно в раннем детстве. Поэтому очень важно осуществить плавный переход из семьи в детский сад.

Всё вышеперечисленное имеет особое значение для психологического и физического здоровья ребёнка, его развития и успешного комфорта пребывания в детском учреждении. К сожалению, этот процесс протекает зачастую сложно и болезненно. Посещение детского сада становится стрессовой ситуацией. Ребёнок испытывает внутренний дискомфорт, который приводит к капризам, истерикам, отказам от еды, сна, общения со сверстниками, болезнями. Появляются нежелательные для этого возраста привычки (снова начинает сосать палец, грызть ногти). Это свидетельствует о трудностях адаптационного процесса. Трудности в адаптации испытывают чрезмерно опекаемые в семье дети, дети, у которых не привиты элементарные навыки самообслуживания, самостоятельности. Родители, несмотря на стремление сделать что-то самостоятельно, стараются помочь ему – так быстрее, меньше хлопот.

Ребёнок чувствует себя в детском саду беспомощным и неприспособленным к новым условиям. Дети, привыкшие к общению только с родителями, лишённые возможности общаться со сверстниками, также испытывают трудности, потому что навык общения уже сформирован (ребёнок должен видеть, что существуют такие же, как он, дети, со своими потребностями и желаниями). Наличие у ребёнка стереотипов, которые формируются в семье, и накладывает отпечаток на его поведение, и затрудняют процесс адаптации.

Например, ребёнок приучен засыпать только в том случае, если рядом ложится мама.

Итак, чтобы помочь ребёнку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, необходима подготовительная работа с ним.

Помогут в этом следующие советы:

1. Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте парки, детские площадки, приучайте к игре в песочницах, ходите на дни рождения друзей, новогодние праздники…
2. Максимально приближайте домашний режим к распорядку дня в детском учреждении (упорядочить часы сна, бодрствования, питания и т.д.), при выполнении режимных моментов поощряйте и развивайте детскую самостоятельность.
3. О предстоящем поступлении в детский сад беседуйте с ним, как о радостном событии. Воздержитесь говорить о собственных опасениях в присутствии ребёнка.
4. Придите заранее в детский сад и познакомьтесь с обстановкой, с детьми, с воспитателями… Лучше это сделать, когда дети гуляют на улице или играют в групповой комнате.
5. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребёнка. Что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи нуждается. Определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребёнка.
6. В первые дни посещения садика не оставляйте ребёнка одного, побудьте с ним какое-то время. Не оставляйте ребёнка на целый день. Не опаздывайте, хотя бы в первые дни забирайте ребёнка вовремя.
7. Дайте ребёнку в детский сад любимую игрушку, уговорите оставить её ночевать в детском садике, а наутро снова с нею встретиться. Если ребёнок не соглашается, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомиться там с другими детьми. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, не было ли ей грустно. Таким образом вы узнаете, как ребёнку удаётся привыкнуть к детскому саду.
8. Поиграйте с ребёнком с домашними игрушками в детский сад, распределяйте роли детей, воспитателей. Помогите игрушки найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребёнка через неё, ориентируя на игру на положительные результаты.

Эти советы помогут заботливым родителям грамотно и безболезненно помочь своему ребёнку пережить процесс перехода из дома в детский сад.