Рано или поздно почти у каждого родителя возникает ситуация, когда необходимо начинать ребенка водить в детский сад. Очевидно, что процесс адаптации к саду является сложным не только для ребенка, но и для родителей. Маме и папе также нелегко расстаться с малышом, как и ему самому.

**В чем сложность?**



Но, адаптация к новым людям, окружающей среде, жизненным условиям неизбежна и на протяжении всей жизни мы с ней сталкиваемся. Безусловно, вхождение в новый коллектив - очень сложный процесс, требующий больших эмоциональных и волевых затрат. Чем меньше у человека социальный опыт, тем сложнее проходит адаптация. Поэтому часто, для маленьких детей приспособление к детскому саду бывает очень сложным. В первую очередь это связано с отрывом от родителей, а также с рядом трудностей: расширение мира взрослых людей, налаживание контактов со сверстниками. Также трудности возникают в связи с новой обстановкой, новыми правилами, по которым начинает жить малыш.

Как же быть родителям, если всё же необходимо выходить на работу, а ребенка не с кем оставить дома, и нет другого выбора, кроме как детский сад?

**Что могут сделать родители, чтобы помочь малышу адаптироваться в новых условиях?**

**Во-первых**, необходим позитивный настрой родителей на детский сад. От того, как вы расскажите о саде: с радостью и вдохновением, или с отчаянием и грустью, будет во многом зависеть состояние малыша. Безусловно, будут возникать волнующие и тревожные вопросы, связанные с детским садом, но не стоит их обсуждать при малыше.

**Во-вторых**, адаптация должна быть постепенной. Сначала необходимо вместе маме и малышу познакомиться с воспитателями и детьми. Далее можно выбрать время (1-2 часа в день) для игры и прогулок в детсаду. Далее оставаться на большее количество времени, включая либо завтрак, либо обед. Затем вместе с мамой остаться на дневной сон. Если посещение сада сопровождается позитивными эмоциями, отсутствием физического недомогания, то можно оставить ребенка на небольшое время без родителей. Сначала время составит около часа, и далее его можно постепенно увеличивать. Стоит заметить, что нет универсальной схемы адаптации ребенка, нет четко установленных сроков, т.к. всё очень индивидуально и зависит от состояния малыша.

**В-третьих**, подготавливайте ребенка к временной разлуке, проговаривайте причины, по которым он будет оставаться без вас. Перед моментом расставания договоритесь с ним, скажите через какое время вы вернетесь, не обманывайте его. И не забывайте говорить, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
В-четвертых, никогда не пугайте ребенка за плохое поведение детским садом. Например, «если не будешь есть кашу, то сейчас в сад пойдешь». Представьте, что будет чувствовать ребенок: «Сад – это наказание», а не интересное время провождения.

**В-четвертых**, необходимо согласовать распорядок дня в детском саду и дома и по возможности пристроиться к новому. Нередко трудности в адаптации к детскому садику бывают вызваны тем, что ребенку никак не удается привыкнуть к новому режиму. Узнайте режим вашего садика и начинайте потихоньку вводить его дома. Каждый день понемногу сдвигайте все дела таким образом, чтобы в конце концов приблизиться к нужному режиму. Необходимо сделать это за месяц-полтора до того, как малыш впервые окажется в саду. Это поможет ребенку не сталкиваться с рядом трудностей. Так например, если в детском саду обед в 12 часов, а ребенок привык есть в 14, то соответсвенно, в назначенное в садике время он есть не захочет, а в привычное для себя – у него появится потребность в еде. Но в то время как все детки спят, и следующий прием пищи еще не скоро. Данная ситуация может вызвать дополнительный дезкомфорт, а возможно и стресс, что обострит ситуацию адаптации.

**Показатели успешной адаптации ребенка** **к детскому саду** - это прежде всего хороший аппетит и сон.
Как правило, вначале сон отсутствует совсем, но по мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Сон может быть беспокойный, прерывается все время всхлипыванием или внезапным пробуждением. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он в самом деле сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

Чем менее благоприятно адаптируется ваш ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем. На фоне стресса ваш ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро восстановит свой первоначальный вес.

***Трудно не согласиться с тем, что детский сад - своеобразная модель взрослого общества: с правилами социального поведения, дисциплиной, выбором роли в обществе себе подобных. И если вы после долгих раздумий все же решили отдать малыша в детский сад, то в первую очередь стоит подумать о том, как помочь ему адаптироваться в совершенно новых для него условиях.***

***Адаптацию малыша к предстоящим изменениям в его жизни можно условно разделить на два этапа – моральная подготовка и непосредственно адаптация.***

**Этап первый – подготовительный.**

***Вот несколько простых рекомендаций, соблюдение которых поможет вашему малышу безболезненно пережить первый стрессовый период.***

1. Нужно чаще ходить с ребёнком в гости, особенно к тем, у кого есть дети.
2. Отдавать ребёнка лучше в конце лета, за летний период ребёнок привыкает к другим на детских площадках.
3. Полезно читать книжки, в которых изображены детские сады. По картинкам можно довольно просто и доступно, а главное наглядно рассказать, как в детском саду интересно и том, что там много игрушек, девочек, мальчиков. Но детей туда воспитательница берёт только больших и хороших.
4. Проходя мимо детского сада - та же беседа. Ребёнок, видя, как там резвятся дети, скорее всего, будет рваться туда. В этот момент мама, как бы, делает запрет: «Нет, пока нам туда нельзя». А запретный плод, как известно, сладок. Это должно ребёнка заинтересовать.
5. Можно даже изобразить телефонный звонок воспитательнице, которая сказала, что ваш сын (дочка) очень хороший и взрослый, поэтому, так и быть, воспитательница разрешает прийти в гости в садик. А раз меня там ждут - ХОЧУ**!!!**
6. На первых порах можно хвалить, сказать, что «воспитательница довольна, скучает и ждёт ещё в гости, а вот Кате с соседнего подъезда не разрешают прийти, она ещё маленькая».
7. К саду нужно постараться приблизить режим дня в семье к режиму сада.
8. Также нужно приучить ребёнка к тому, чтобы оставлять его на часик - другой с бабушками. Это полезно и для матери тоже: можно посещать какие-либо курсы, танцы, бассейн.
9. Очень хороший эффект дает такой интересный прием: ребенку со всей возможной серьезностью объявляется: «Ах, плохо себя ведёшь - значит в детский сад не пойдёшь!». Родители не заставляют идти ребёнка в детский сад, а, наоборот, методом от противного, наказывают его отсутствием вследствие плохого поведения. Это очень действенный метод, действует, как правило, безотказно. К сожалению, чаще бывает наоборот - родители говорят: «Быстрее б понедельник, в садик тебя надо, там тебя воспитают!». Ни в коем случае нельзя угрожать садом как наказанием за детское непослушание.
10. Адаптация пройдет намного легче, если к тому моменту, когда начнется посещение детского сада, ребенок научился пользоваться ложкой, самостоятельно пить из стакана и ходить на горшок.
11. Очень нежелательно отдавать ребенка в детский сад ребёнка раньше двух лет. Ближе к этому возрасту, дети начинают разговаривать и могут в садике объяснить простые вещи, например, попросить пить. По приходу домой, ребенок может воспроизвести довольно разборчиво фразы воспитателей, с эмоциональной окраской, по которым иногда можно получить дополнительную информацию к размышлению, например, об уровне работы с детьми в группе.

**Этап второй – адаптация.**

***Что могут сделать родители для того, чтобы вхождение в новую, для маленького человечка, среду, было наиболее постепенным, «сглаженным»? Приведем, как и в первой части, несколько нехитрых практических советов.***

1. На что нужно обращать внимание, выбирая детский сад: на педагогический состав сада, доброжелательность воспитателей, каков уход за детьми. Часто родители стараются выбрать престижный сад, где переполнены группы, где воспитатель порой занят бумажной бюрократией, заинтересован только во внешней напыщенности, ему некогда заниматься ежедневной рутинной работой, его интересует результат. Но ведь маленький ребёнок не видит, какой в саду ремонт и обои, для него важнее психологический комфорт и спокойствие, он видит игрушки, детей и воспитателя.
2. Отводя ребенка в сад, можно прихватить с собой какую-нибудь яркую игрушку, на этой почве завяжутся новые знакомства.
3. Когда вы вместе с ребенком пришли в детский сад (в первое время), можно немного посидеть с ребёнком, но недолго, иначе ребёнок привыкнет, что в детском саду с ним должна находиться мама, процесс адаптации затянется.
4. Уходя, никогда не сбегайте от ребёнка, ребёнок должен вам доверять. Иначе ребёнок всегда будет в напряжении, а вечером, придя домой, схватится за мамин подол, боясь снова потерять свою маму. Можно сказать, что забыли слюнявчик, который вместе вчера купили в магазине, и что скоро придёте.
5. Первое время оставлять нужно на полтора-два часа. Постепенно время увеличивать, в зависимости от степени привыкания.
6. Прощание с ребёнком не затягивайте, делайте всё без суеты, чётко и уверенно. Хвалите малыша. В период адаптации нужно быть внимательными и чуткими.
7. Если ребёнок тревожный, возбудимый, можно перед садом давать ребёнку успокоительный травяной сбор, но только по рекомендации педиатра. А так же, накануне поступления в сад, не должна нервничать и сама мама, ребёнок не должен заподозрить тревоги. Поэтому, имеет место употреблять успокоительное не только малышу.
8. Можно поставить материальный стимул: «Ты пока ходи в сад, а я заработаю деньги и мы вместе пойдём в магазин, чтобы купить тебе игрушку».
9. Каждый день спрашивайте кроху о жизни в детском саду, не ленитесь, эмоционально реагируйте на его рассказы. Желательно выучить имена детей из группы (например, по виньетке), спрашивать воспитателя о пройденном дне, не боясь быть назойливыми, чтобы было о чём поговорить с ребёнком вечером.
10. Можно оставить фотоаппарат воспитателю, чтобы потом, вместе с ребёнком беседовать, рассматривая фотографии.
11. Рассказывать нужно и о родителях - кроха должен знать, что мама и папа тоже заняты, чем они занимались в течение дня.

В заключение хотелось бы сказать, что только мама способна почувствовать своего ребёнка и понять, как поступить, где поддержать, а где проявить волю. И я желаю вашим деткам чутких и понятливых воспитателей; спокойной, быстрой адаптации к детскому саду, без стресса и слёз.