**Адаптация детей к детскому саду**

Взрослым необходимо знать, как помочь малышу пройти период адаптации, который заключается в плавном переходе от семейной домашней атмосферы к условиям дошкольного учреждения.

Детский сад – новый период в жизни ребёнка, первая ступень социализации и образования.

Чтобы ребенок мог легче и быстрей привыкнуть к новым условиям, новой среде, новым требованиям и новым людям, взрослые должны помочь ему в этом.

**1. Знакомство с детским садом.** Еще до поступления в детский сад родители посещают учреждение и знакомятся со старшим воспитателем, психологом, с воспитателями той группы, которую будет посещать малыш. Необходимо установить контакт и показать ребенку доброжелательную атмосферу.

**2. Простейшие навыки самообслуживания**. Если малыш будет уметь пользоваться горшком, немного одеваться, самостоятельно есть, то он не потратит силы на срочное обучение этому и будет пользоваться сложившимися навыками. Конечно, воспитатели помогут и научат, но тогда ребенку нужно будет не только привыкать к саду, но и осваивать новые навыки.

**3. Диалог и согласованность действий воспитателей и родителей.** Для успешной адаптации необходимо, чтобы родители и воспитатели работали совместно и повторяли одни и те же истины, чтобы ребенку было понятно - везде одни и те же правила. Расскажите воспитателю об особенностях ребенка, его интересах и придите к совместному решению куда лучше ребенку прийти первый раз: в группу или на прогулку. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа.

**4. Установка режима дома схожего с режимом в группе.** Если ребенок дома днем спит в 16:00, то в саду ему будет тяжело перестроиться на сон с 13:00. Также обстоит дело и с едой. Постарайтесь дома придерживаться садовского режима, чтобы не перегружать нервную систему, и чтобы ребенок сам запомнил последовательность событий.

**5. Положительный настрой и спокойствие взрослых.** Старайтесь утром создать доброжелательную атмосферу: шутите, улыбайтесь, обнимайтесь с малышом, чтобы он напитался вашим теплом на время, которое он проведет без Вас. Всё это позволит ему в момент, когда он загрустит вспомнить о том, как сильно его любят дома. Дети очень хорошо чувствуют эмоции взрослых, поэтому переживая сами, мы автоматически заряжаем детей негативной энергией. Будьте спокойны сами, тогда и ребенок будет спокоен.

**6. Эмоциональное спокойствие ребенка.** Старайтесь как можно чаще обнимать малыша, говорить ласковые слова, гладить по голове, отмечать его улучшение в поведении, успехи, а также больше хвалить, поскольку ему нужна поддержка родителей. Нервная система испытывает перегрузку в связи с таким большим количеством новой информации. Детям важно знать, что, несмотря ни на что их любят. В период адаптации постарайтесь исключить будоражащие нервную систему мероприятия: новые занятия, поздние походы в гости и т.п..

**7. Беседы о саде.** Расспрашивайте ребенка, что ему ПОНРАВИЛОСЬ в саду. Для формирования положительного образа сада, а, как следствие, и желания идти в группу, важно проговаривать что нравится в саду: гулять, пить компот, есть котлеты, рисовать, играть в зеленую машинку и т.д.

**Помните, что ни один садик в мире не заменит Вашему ребенку семью и самого любимого и дорого человека в мире – маму.**

Постарайтесь так не поступать:

— не сердитесь или наказывайте малыша за плач дома или при расставании после упоминания о необходимости идти в дошкольное учреждение. Малыш имеет право на такую реакцию, а вот строгое напоминание об обещании ребенка не плакать является не эффективным. Малыши этого возраста не умеют еще «держать свое слово». Лучше сказать, крохе о своей любви.;

— старайтесь избегать разговоров с другими членами семьи о слезах ребенка в его присутствии. Дети на душевном тонком уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и этим еще больше усиливают свою тревогу;

— не пугайте садом, поскольку это место, таким образом, никогда не станет любимым;

— нельзя отрицательно отзываться о саде и воспитателях при ребенке – они всё понимают и запоминают;

— нельзя обманывать, обещая, что скоро заберете, а малыш ждет полдня, теряя доверие к близкому человеку.

Помните, что период адаптация может проходить от одной недели, до полугода.