**Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду.**

****

Подсознательно в нас укоренилось, что детский сад – одна из ступенек детства, по которым поднимаются в срок, да и возраст малыша, на взгляд родителей, подходящий. К тому же сам ребенок уже хочет играть с другими детьми... Но вот радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре. Может, заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура... Ему не мил детский сад и малыш почти неузнаваем, словно его «подменили». «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. И негативные, протекающие на всех уровнях сдвиги в детском организме – важные индикаторы степени влияния на ребенка периода адаптации. Организм и душа ребенка – в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре ребенок или, в самом деле, заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится сам собой, в случае легкой адаптации.

Адаптация к дошкольному учреждению – сложный период, как для детей, так и для взрослых, родителей, педагогов. Для того чтобы ребенок мог быстро и безболезненно адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, необходимо готовить его к поступлению в детский сад. Родители не всегда в должной мере осознают, что, приходя в детский сад, ребенок попадает в иные условия, существенно отличающиеся от домашних. Детям трудно привыкать к новому учреждению, незнакомым сверстникам, требованиям со стороны взрослых, режимным моментам. Родители испытывают тревогу за своего ребенка, и также привыкают к требованиям детского сада.

Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения взрослым необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, позитивное отношение к нему.

Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям. Ребенок должен быть готов к тому уровню общения, который задает атмосфера детского сада.

Дети далеко не всегда обладают необходимыми для той или иной группы детского сада навыками коммуникации.

Адаптация (от лат. – приспособлять) – в широком смысле – приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние ребенка.



 Поэтому мы рекомендуем:

* Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок;
* Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
* Обучить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок;
* Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок;
* Расширить «социальный горизонт» ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми;



* Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации;
* В первый день лучше прийти в детский сад, взяв с собой любимую игрушку;



* Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 2-3 часами, позже можно оставить малыша до обеда, затем, (если это рекомендует воспитатель и психолог), приводить малыша на целый день;
* В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

***Выполнение всех вышеуказанных рекомендаций не является обязательным. Но выполнение их поможет Вашему ребенку безболезненно пройти период адаптации.***

****

***Удачи Вам в адаптации Ваших малышей!***

 