**Консультация для родителей «Адаптация ребенка к детскому саду».**

Ваш ребенок скоро в первый раз переступит порог детского сада. В возрасте 1,5-3 лет у ребёнка всё взаимосвязано: состояние здоровья и эмоциональный настрой, физическое и нервно-психическое развитие. Это самый благодатный возраст - наиболее ощутимы изменения: малыш начал разговаривать, сам собирать или разбирать пирамидку, задавать первые вопросы: «почему?», «куда?».

Мы хотим, чтобы этот непростой период в его жизни прошел как можно мягче. Для этого нам нужна Ваша помощь! Чтобы адаптация ребенка к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать побольше об особенностях этого сложного периода.

**Адаптация** – от латинского «приспособляю» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

У маленького ребенка весь окружающий его мир – это МАМА. Он познает мир ее глазами, видит в нем то, чему его научили. Его окружают люди родные, близкие. Живя в семье в определенных условиях, ребенок постепенно приспосабливается к условиям окружающей среды. Между организмом и этой средой устанавливаются правильные взаимоотношения, происходит адаптация организма к определенной температуре помещения, к окружающему микроклимату, к характеру пищи, к людям, которые его окружают. Это его МИР, в котором он живет. Другого мира он ещё не знает.

В этом мире у него формируются различные привычки: он привыкает к режиму дня, способу кормления, укладывания, формируются определенные взаимоотношения с родителями, привязанность к ним, родным людям.

Именно поэтому адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей  проходит легко и быстро. У многих детей процесс адаптации *сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния*. К таким нарушениям относят:

* нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание);
* нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
* меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

* повышение температуры тела;
* изменения характера стула;
* нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, малыш может вернуться к соске, его речь затормаживается и др.)

 Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении зависят от индивидуально-личностных особенностей малыша: типа его нервной системы, степени общительности и доброжелательности, уравновешенности, наличия/отсутствия привычки выполнять требования взрослых, сформированности навыков самообслуживания и т.д.

Успешность адаптации вашего малыша будет зависеть не только от воспитателей и от самого ребенка, но во многом и от Вас. В Ваших силах помочь ребенку войти в новые условия – в условия детского сада – как можно более безболезненно. Для этого Вам необходимо психологически готовить ребенка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации.

* 1. *Родители.* Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребёнок идёт в детский сад, там ему будет хорошо, о нём будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошёл в садик».
  2. *Подготовка*. Создавайте в восприятии ребенка положительный образ детского сада! Познакомьте малыша со зданием детского сада, с его территорией. Покатайте его на качелях, горке, поиграйте на спортивной площадке. Расскажите сказку о детском саде. Например, «Жила-была девочка (мальчик). Она была умной, красивой, веселой. Когда стала большой, ее приняли в детский сад. Детский сад – это волшебный домик, куда мамы и папы приводят своих детей. Им в детском саду очень хорошо: они играют, поют, танцуют, кушают, гуляют. А еще там много игрушек, особенно… (называйте любимые игрушки вашего ребенка). Девочке (мальчику) очень понравилось в детском саду, особенно кататься на горке, качелях, помнишь, как мы с тобой! Ты у нас большая и скоро пойдешь в сад. Я уверена, что тебе там понравиться».
  3. *Не полный день.* Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно забирать его тогда, когда он ещё не устал. Увеличивайте постепенно время пребывания ребенка в саду.
  4. *Расставание.* Заранее готовьте ребенка к временной разлуке. Пример: «Ты стал большим, взрослым. Тебя уже приняли в детский сад. Мы будем ходить на работу, а ты - в детский сад. Так все делают. Ты у нас очень хороший, и мы тебя любим. Мы уверены, что ты нас не подведешь! Многие дети плачут при расставании. Их приходиться долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель поможет вам в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего причина в вашем ритуале расставания. Необходимо изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.
  5. *Правила личной гигиены.* Узнайте, и постарайтесь соблюдать дома все правила личной гигиены, которые существуют в детском саду – тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика.
  6. *Одежда.* Одежда должна быть удобной и комфортной. Что для вас важнее – чтобы он выглядел самым модным и стильным или, он не боялся испачкаться? Обратить внимание на удобства застежек. Пусть маленький человечек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребенку. Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребёнок мог быстро переодеться в сухое и чистое.
  7. *Еда.* Соблюдайте режим питания, не приучайте детей к перекусам. Ребенок привыкает, и в саду ему может этого не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить будет сложно. Ест ли ребенок сам, или ему нужна помощь. Расскажите о ваших пожеланиях воспитателям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.
  8. *Сон.* Одним из важнейших факторов гармоничного развития ребенка является дневной сон. Если ребенок недавно посещает садик, надо быть готовым к тому, что он может не спать днем. Новые впечатления, непривычная обстановка и отсутствие родителей рядом, конечно скажутся на поведении. Поздний утренний подъем – если ребенок поздно просыпается, то к тихому часу он еще не хочет спать. нарушение режима в выходные дни – если не придерживаться режима в те дни, когда в сад идти не надо, то позже снова придется перестраиваться. А это плохо влияет на привыкание к дневному сну. Отсутствие привычных ассоциаций – некоторые дети привыкают к укачиванию или соске перед сном. Заранее стоит отучить ребенка от таких ассоциаций, иначе в детском саду ему будет очень трудно уснуть.
  9. *Игрушки.* Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, с которыми он готов поделиться, и пропажа или порча которых не вызовет бурю слез. Помните сейчас идет адаптация к детскому саду, это и так тяжело для вашего ребенка, и лишние потрясения ему совсем ни к чему.
  10. *Никогда не обманывайте ребенка.* Обман – даже если у вас изменились планы – может стать очень тяжелой правдой для ребенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду. Поэтому, если вы не уверены, сможете ли вы выполнить своё обещание – лучше забрать ребёнка раньше без предупреждения – это станет для него приятным сюрпризом.

Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства. Не все мгновенно увидят плоды своих трудов. Адаптация некоторых детей может протекать от 20 дней до 2-3 месяцев. Особенно, если ребенок заболел во время адаптации. Иногда, после выздоровления, ребенку приходится привыкать заново. Но, хочу вас заверить, что это не показатель. Не следует беспокоиться, глядя на других детей, которые очень быстро привыкли к детскому саду. Все дети индивидуальны, к каждому нужен свой подход.

Желаем вам успехов в подготовке ребенка к важному событию в его жизни!

У вас все получится!