

Адаптация к детскому саду.

Август, сентябрь – время, когда в нашей стране дети, обычно, массово идут в ясли или сад. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период **адаптации к детскому саду**. Вся жизнь ребёнка очень сильно меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок «несадовый», а остальные малыши, якобы, ведут и чувствуют себя лучше. Но это не так. Если ваш малыш скоро должен пойти в детский сад, то постарайтесь за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию.

- **В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и д/саде.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.
- **В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
- **Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.** Отмечайте его успехи, улучшение в поведении.
- **Будьте терпимее к капризам.** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- **Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно.** Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море).
- **Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.**
- **Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
- **Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями.** В противном случае малыш прослышет жадиной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.
- **Научите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.** Если ребенок умеет хоть немного одеваться, обуваться, пользоваться туалетом он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду. **Чего нельзя делать ни в коем случае:**

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад!
- **Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и д/саде при ребенке.** Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

Соблюдая все эти простые правила, адаптация вашего ребенка пройдет благополучно. Желаем удачи!

