**Адаптация к детскому саду, или как помочь ребенку?**

 Каприз и упрямство

 Мы на свет родились,

 Чтобы радостно жить,

 Чтобы вместе играть,

 Чтобы крепко дружить.

 Чтоб улыбки друг другу

 Дарить.

 Пожалуй, один из первых вопросов, который встает перед родителями - это вопрос о возрасте, с которого ребенку лучше начинать посещение детского сада. По мнению психологов, раньше 3-3,5 по возможности с садиком торопиться не стоит - в этом возрасте малыш уже больше понимает и осознает, проявляет самостоятельность, владеет речью, с ним можно договариваться. С другой стороны, в этом возрасте привычки, характер ребенка уже во многом сформированы, и ему может быть трудно, принять для себя ту коллективную систему, которая будет представлять собой муниципальный детский сад. К тому же далеко не всегда у родителей есть возможность так долго находиться с ребенком в декретном отпуске. Поэтому большинство детей начинает посещать детский сад около 2-х лет.

 При поступлении в ДОУ все дети проходят через адаптационный период. Поэтому нужно начинать готовиться к переменам желательно за несколько месяцев до начала посещения садика.

 Адаптация – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях:

1. На физиологическом уровне – ребенок начинает часто болеть; Потому что тратит много сил на адаптацию, и постоянный стресс снижает иммунитет. Во 2-х в саду ребенок, особенно росший в тепличных условиях, сталкивается с многообразной чужой микрофлоры против которой организм не выработал защиты. Поэтому перед поступлением в детский сад проконсультируйтесь с педиатром, и он подберет комплекс витаминов для вашего ребенка. На ночь ванны, расслабляющие с морской солью, массаж воротниковой зоны, читайте сказки перед сном (аудио сказки)
2. На психологическом уровне ребенок может капризничать, плохо есть, и спать, он может быть агрессивным или подавленным, много плакать - это все связанно с периодом адаптации по этому принесите с собой свои игрушки. Любимая игрушка поможет, отвлечься постарайтесь уговорить, чтобы игрушка переночевала в д/с, а завтра придешь к ней. Приучайте, малыша есть только за столом. Что уж греха таить - многим мамам гораздо проще включить ребенку мультики и пока он, открыв рот, их смотрит, вливать туда суп. Но если ребенок привыкнет, так есть, в садике он будет ходить постоянно голодным. Конечно, воспитатели будут его докармливать, но детей много, а время завтрака, обеда и ужина ограниченно. Играйте в игры на подражание – «попрыгаем, как зайчики », «полетим, как воробушки», «походим как мишки» и т.д. Умение повторять действия взрослых, пригодится ребенку и на физкультурных и на музыкальных занятиях, и, конечно же, на занятиях с воспитателем и психологом.

3)На социальном уровне – ребенок «теряется» в окружающем мире, становится менее самостоятельным. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки. Ребенок привыкает к детскому саду, тем быстрее, чем больше у него опыта общения. Особенно тяжело вливаются в коллектив детского сада застенчивые, пугливые дети. Если ваш ребенок сторонится незнакомых людей, и на детской площадке, Боится отпустить вас, подойти к другим детям, даже самая хорошая воспитательница не спасет его от дезадаптации, ведь для таких детишек стресс от посещения детского садика будет во многом раз усиливаться раз от раза. Постарайтесь расширить круг общения ребенка чаще ходите с ним гости, обсуждайте, что делают, и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими. Учите ребенка общаться,

Знакомиться. Если вы пришли на детскую площадку, покажите малышу, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросить разрешения поиграть вместе. Играйте с ребенком, в «детский сад», рассказывайте ему о детском садике. О том, что если мама и папа работают, то они отводят своих деток в детский сад, туда где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия .Расскажите ,что в садике дети еще спят , там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце (предложите в магазина малышу самому выбрать полотенце ).Пусть ваши игрушки станут «детками »,которых привели в д\с, а ваш малыш как заботливая воспитательница будет кормить их обедом, и укладывать спать. И ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком. Ни в коем случае не прерывайте повествования. Пока не настанет этот момент. (Как много дел сделала мама ……)

Если вы регулярно будете говорить, о садике и играть в него больше вероятность того, что кроха начнет ходить туда с радостью, и конечно он уже будет знать, что это за место и чем там занимаются.

Для всех семей острый период адаптации индивидуален. Он может иметь разную длительность.

 Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:

-возраст,

-состояние здоровья,

-умение играть,

-умение общаться с взрослыми и сверстниками,

-одинаковый режим в детском саду и дома.

Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ:

-неумения себя обслуживать,

-отсутствие опыта общения с взрослыми и сверстниками,

-неумения занять себя игрушками,

-наличие вредных привычек, (та же соска мешает формированию лицевого скелета, бактерии полости рта, зубной налет, паразиты.)

-различный режим ДОУ и семьи.

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются утром при расставании.

Вот несколько советов:

-и дома ив саду говорите с малышом уверенно, спокойно.

-пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.

-обязательно скажет, что вы придете и обозначьте когда (старайтесь не нарушать ваши обещанья, а то он не будет верить не вам, не воспитателю!!!!!!!!!!!!)

-у вас должен быть свой ритуал прощанье, после чего вы уходите уверенно. (это поцелуй, объятия или давай я пройду с тобой ,поздороваюсь с воспитателем………)

Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей в этот период – быть спокойными терпеливыми, внимательными и заботливыми. И давайте в этой жизненной суете не будем забывать, что дети – это самое дорогое и святое из всех того, что даровано нам небесами!