**Как адаптировать ребенка к детскому саду?**

Ваш малыш делает первые шаги в самостоятельную жизнь. Во многом от родителей зависит, насколько легко для него пройдет период адаптации.

Всем известно, что первые дни в детском саду – тяжелое испытание для ребенка и его родителей. Расставаясь утром с мамой, дети, как правило, плачут, кричат, а по вечерам у них бывает плохое настроение, подавленность или же, наоборот, нехарактерная раньше чрезмерная активность, перевозбуждение. Чтобы миновать этот негативный период как можно быстрее, следует грамотно подойти к адаптации чада в дошкольном учреждении. В противном случае слезы каждое утро перед выходом из дома и нежелание идти в садик могут затянуться на месяцы.

**Развиваем самостоятельность**

Еще до начала посещения дошкольного учреждения родителям настоятельно рекомендуется научить ребенка самостоятельно пользоваться ложкой и вилкой, умываться, раздеваться и одеваться, пользоваться горшком. У овладевшего этими премудростями малыша трудностей в период адаптации будет гораздо меньше.

Чтобы вашему сыну или дочери было легче раздеваться самостоятельно, приобретите практичные и удобные вещи без липших застежек. Лучше, если вместо пуговиц будут кнопки. И желательно, чтобы они были расположены спереди, а не на спине. Так ребенок сможет справиться с процессом сам, и ему не придется лишний раз просить о помощи воспитателя. Предпочтение лучше отдать немаркой одежде. Тогда и родители избавятся от лишних стирок, и дети не будут бояться испачкаться. К примеру, неплохой вариант для маленьких модниц – майка и джинсовая юбочка на резинке или джинсовый сарафан с кнопками, застегивающимися спереди. Мальчику будет удобнее находиться в группе в футболке и шортиках на резинке.

Выбирайте обувь, которую малыш сам сможет надеть. Она не должна быть тесной, но должна хорошо держаться на ноге, не «болтаться», не слетать, а фиксироваться ремешками. Для удобства предпочтение отдайте моделям на липучках.

**Обязательно потренируйтесь дома с ребенком надевать и снимать одежду, предназначенную для садика. Пусть некоторое время он поносит ее, чтобы привыкнуть. В противном случае уже в первый день в саду может выясниться, что она неудобная, малышу в ней неловко**.

**Соблюдаем режим**

**Еще за месяц-два до начала посещения дошкольного учреждения стоит максимально приблизить домашний распорядок дня к тому, который будет в садике. То есть 7.00-7.30 – подъем, 8.30-9.00 завтрак, 10.30-11.30 – прогулка, 12.00 – обед, 12.30-15.00 – подготовка ко сну, дневной сон, 15.30 – полдник.**

Во время же адаптации к садику режим нужно соблюдать особенно тщательно. Не отступайте от него больше, чем на полчаса-час в выходные и праздничные дни.

Замечено, что тяжелее привыкнуть к жизни в группе тем детям, с которыми практически безотрывно дома сидела мама. Поэтому за несколько месяцев до того, как малышу предстоит пойти в дошкольное учреждение, позвольте себе оставлять его дома с другими родственниками, няней. Это будет своеобразный «тренинг расставания с мамой» перед детским садом.

**Привыкаем постепенно**

Первое время, и об этом вам скажут педагоги и воспитатели, ребенок должен находиться в саду 1-2 – максимум 3 часа (а еще лучше первые два-три дня – час, потом еще три дня – два часа и, наконец, три часа). Такой период может длиться неделю, а то и две.

Постепенно время пребывания в группе увеличивают. Затем хотя бы до месяца с момента первого посещения (то есть еще две-три недели) малыша оставляют в садике до сна. И только потом малыш может находиться в группе целый день.

Приведенные здесь цифры – это минимум. Некоторые дети в силу своих индивидуальных особенностей могут адаптироваться к новому образу жизни и дольше.

В некоторых учреждениях малышам разрешают находиться в период адаптации вместе с мамой.

«Если вы имеете возможность (не ходите пока на работу, например), подходите к адаптации ребенка в садике спокойно и терпеливо. Это может занять не две недели (как правило, так говорят работники детских садов), а два месяца. В это время вы вместе с малышом будете «погружаться» в новый этап его жизни.

Ходите вместе с ним в детский сад, оставайтесь на некоторое время с ребенком в группе, забирайте в первые дни, когда он захочет», – говорит психоаналитик, член Европейской конфедерации психоаналитической психотерапии и открытого психоаналитического общества Татьяна Илларионова.

**Обеспечиваем психологический комфорт**

**Еще до посещения детского учреждения следует объяснить ребенку, что такое детский сад. А еще лучше — наглядно показать. Сходите туда вместе с малышом, посмотрите на ребят во время прогулки. Расскажите, что еще они делают в саду (играют, обедают, спят, поют песенки), и как это интересно.**

Можно поиграть с ребенком «в садик»: взять разных кукол и распределить между ними роли: кто-то из них будет воспитателем, кто-то малышом, кто-то родителем. Утром взрослые отводят детей в садик. Там ребята играют, едят, спят, гуляют. А вечером мама обязательно забирает их домой. Вы можете проявить фантазию и придумать вместе с малышом бесконечное число подобных игр: можно «показывать в лицах» ситуацию на куклах, членах семьи, рассказывать сказки собственного сочинения «о том, как одна девочка пошла в детский сад, и там ей было очень весело».

Когда отводите малыша в группу, старайтесь не показывать ему свое волнение, которое у вас обязательно возникнет. При расставании будьте спокойны, но тверды. Обязательно скажите, когда вы за ним придете (а то он, не дай Бог, решит, что его оставили с чужой тетей навсегда) и укажите время прихода в доступной для его понимания форме. Например: «я приду за тобой, когда ты пообедаешь», «когда ты вместе с ребятами пойдешь гулять». Помогает преодолеть стресс расставания привычный ритуал прощания (поцелуй, объятия, возможность посмотреть на маму из окна). Если малыш слишком болезненно реагирует на прощание, поручите отводить ребенка папе или бабушке.

Встречая ребенка, спрашивайте, как он провел день, что делал, во что играл. Вместе обсуждайте события, произошедшие за время вашей разлуки. Хвалите его за успехи, давайте советы, если считаете, что он поступил неправильно. Малыш в этом случае будет знать, что проблему, возникшую в садике, родители всегда помогут решить. Он будет чувствовать, что в сложных ситуациях не одинок, ему есть на кого положиться.

**«Отдавая ребенка в садик, родители должны понимать важность этого события как для малыша, так и для их отношений с собственным чадом. Разговаривайте и обсуждайте с малышом свои позитивные переживания и ощущения по поводу садика, оказывайте поддержку и хвалите за новые достижения!** Только в дружелюбной и спокойной атмосфере малыш почувствует уверенность в вашей любви и поверит в собственные силы», — продолжает Татьяна Илларионова.

В период адаптации проводите больше времени вместе с малышом, старайтесь после садика погулять. Ребенок получит новые впечатления и отвлечется от негативных переживаний. Побалуйте его чем-нибудь приятным. Однако излишне сильные эмоции в это время ему вредны. Поэтому на время откажитесь от походов в театр, кино, цирк и даже в гости. Телевизор также может вызвать у малыша перевозбуждение, поэтому ограничьте время просмотра телепередач до 10-15 минут за вечер.

**Не рекомендуется отдавать малыша в садик в период так называемого «кризиса трех лет». Пусть ребенок пойдет чуть раньше — в 2,5 года или уже к четырем годам, когда кризисный период кончится.**

**Ваш ребенок к поступлению в детский сад должен уметь**

**-держать ложку в руке и пытаться ею кушать;**

**-спокойно относиться к горшку.**

**- уметь пить из кружки.**

**Консультацию подготовила заведующая МБДОУ № 9 «Теремок» Е.П.Черненко**