**Консультация**

**«Как правильно адаптировать ребенка к детскому саду»**

Детский сад в жизни ребенка играет значительную роль. Однако, когда ребенок впервые переступает порог дошкольного учреждения, родителей охватывает огромное волнение. Примет ли маленький человечек новую обстановку? Какими будут игры и общение с детьми в группе? Как у малыша сложатся отношения с воспитателями? Огромное количество вопросов не дает покоя родителям.

Тревога мам и пап не напрасна. Психологи утверждают, что проблема адаптации ребенка к детскому саду актуальна для всех детей без исключения. Даже если малыш вполне самостоятельный и общительный, расставание с мамой и изменение привычного образа жизни может стать для него стрессовой ситуацией. По мнению психологов, только те дети с легкостью перестраиваются на новый детсадовский лад, которые имеют в своих семьях неблагоприятную обстановку.

Чтобы определить, когда отдавать ребенка в детский сад, нужно обратить внимание на его готовность к кардинальным изменениям. Привязка к одному лишь возрасту – частая ошибка родителей.

Особенности темперамента, навыки самообслуживания, умение долго обходиться без мамы, уровень общительности – все эти факторы играют значительную роль для детсадовской жизни ребенка.

Адаптация к детскому саду – это целый комплекс мероприятий, которые должны охватывать все сферы жизни малыша. Начинать ее следует за полгода до желаемой даты начала посещения садика. Придерживайтесь следующих советов, и ваш ребенок с легкостью преодолеет трудности адаптационного периода

**Вам понадобятся:**

* терпение;
* обратная связь с ребенком и его поддержка;
* контакт с воспитателями;

**Развитие самостоятельности**

Перед тем, как отправлять ребенка в детский сад, нужно обучить его азам самостоятельности и сформировать у него начальные умения самообслуживания. В садике малыш будет чувствовать себя комфортно, если он:

* умеет одеваться и раздеваться (допускается небольшая помощь со стороны взрослых);
* самостоятельно ест ложкой, не играет с едой;
* ходит на горшок;
* умеет вразумительно попросить о помощи.

Чтобы маленькому человечку было легче научиться самостоятельно одеваться и раздеваться, подбирайте комфортную одежду, с кнопками и молниями вместо пуговиц. Лучше, если застежки будут спереди или сбоку, а не сзади. Насчет обуви руководствуйтесь тем же правилом: вместо шнурков – удобные липучки. Пусть малыш как можно чаще тренируется самостоятельно надевать и снимать одежду и обувь, предназначенную для садика.

Правильному поведению за столом также нужно уделять достаточное время. Если ребенок привык есть с телевизором, книгами и всевозможными играми, постепенно отучайте его от этих развлечений, заменяя их сначала песнями, устными сказками и рассказами.

Акцентируйте больше внимания на тарелке и ее содержимом, а не на внешних отвлекающих вещах.

Чтобы ребенок быстрее справился с едой, можно стимулировать его интересной игрой или просмотром мультиков после приема пищи (но не вовремя его). Если кроха заявляет, что не хочет есть, не заставляйте его. Когда он проголодается, сам попросит. Но не перебивайте аппетит ребенка печеньем, конфетами и прочими вкусностями. Запомните: все сладости – только после основного приема пищи.

**Формирование положительного отношения к садику**

Психологическая подготовка также является важной составляющей периода привыкания ребенка к детскому саду. Малыш должен хотеть в садик, и в ваших силах сформировать у него такое желание. Иногда ребенок боится попасть в детский сад из-за неопределенности: он не знает, что его там ожидает. Время от времени ненавязчиво рассказывайте, чем детки занимаются в садике, как им весело играть вместе, как интересно они отмечают праздники.

Периодически прогуливайтесь неподалеку от детского сада и обращайте внимание ребенка на то, как увлекательно дети играют на прогулке.

Ни в коем случае не пугайте ребенка садиком. Малыш не должен воспринимать его как учреждение по перевоспитанию. Не говорите ребенку, что его там научат ходить на горшок или есть без телевизора, если привыкание к подобным вещам связывается в его сознании со стрессом. Отсутствие психологической адаптации ребенка в детском саду – частая причина его капризов и вызывающего поведения.

**Приобщение к детсадовской обстановке**

Перед тем, как отводить ребенка в садик, приучите его к детсадовскому режиму.

Минимум за 2-3 месяца начинайте перестраивать ребенка на этот режим: подъем, завтрак, прогулка, обед и дневной сон в строго отведенное время.

Как правило, во многих дошкольных учреждениях режим одинаков, но все-таки стоит уточнить у заведующей вашего садика особенности режимных моментов.

Чтобы ребенок лучше усвоил уклад детсадовской жизни, разверните дома масштабную игру-стратегию под названием «Кукольный детский сад». Выберите нескольких кукол или зверушек, которые будут посещать игрушечный садик, соорудите необходимые помещения (спальня, раздевалка, группа) и включайтесь в игру. Покажите ребенку, как мамы с утра приводят своих деток в садик, раздевают их; там они играют, гуляют, кушают, спят, а вечером родители забирают их домой. После таких игр ребенок быстро освоится в новой обстановке.

Еще одна деталь детсадовской жизни – еда, которая предлагается там детям. Постепенно адаптируйте к ней ребенка, чтобы резкое изменение привычного рациона не вылилось в капризы или даже в аллергические реакции.

**Развитие общительности**

Детский сад – это, в первую очередь, общение малыша с другими детьми. Поэтому подготовка ребенка к детскому саду также связана с социальными навыками и умениями: вместе играть, делиться и меняться игрушками.

Во время прогулок поощряйте своего малыша к совместным играм, предлагайте делиться с другими детьми, учите ожидать своей очереди (например, если игрушка находится у другого ребенка или место на качелях занято).

Многие дети отличаются чрезмерной стеснительностью. Объясняйте ребенку, что ничего плохого нет в том, чтобы попросить игрушку (но отнимать ее нельзя ни в коем случае). В случае отказа не стоит сильно расстраиваться или держать зло на обладателя игрушки. Объясните ребенку, что его товарищ еще не наигрался, и позже, возможно, он поделится ею.

Во время посещения садика может оказаться так, что ваш ребенок будет обижать других детей или сам окажется жертвой таких «разборок». Также возможен вариант, когда он постоянно находится в сторонке и ни с кем не общается. Чтобы убедиться в таком поведении, понаблюдайте за малышом в саду один-два дня. Если ваши усилия изменить поведение ребенка будут безуспешными, целесообразно обратиться за помощью к детскому психологу.

**Постепенное привыкание**

Утренний поход в садик должен быть связан только с позитивным настроем на целый день.

Создайте своеобразный ритуал: пусть ребенка будит любимая игрушка и рассказывает, как интересно и увлекательно будет сегодня в садике.

Первые 2-3 дня приводите ребенка только на дневную прогулку с его будущей группой (она длится около двух часов). За это время малыш познакомится с детьми и воспитателем, начнет приобщаться к совместным играм. Неплохо приводить ребенка и на вечернюю прогулку, а потом обращать его внимание на то, что всех детей забирают домой родители. Если по каким-то причинам вечерняя детсадовская прогулка не получается, придите вечером к воротам детского сада и скажите малышу, что садик закрылся, всех деток забрали родители, а с утра они опять придут сюда играть и веселиться.

Начиная с четвертого дня первой недели, постепенно увеличиваем пребывания ребенка в садике в первой половине дня. В середине второй недели можете оставить малыша на дневной сон, но потом сразу же забирайте его домой. На следующий день можете еще немного продлить пребывание ребенка в садике. К концу этой недели ребенок может оставаться в детском саду на целый день. Отводя утром ребенка в детский сад, выглядите в его глазах спокойной, уверенной, доброжелательной по отношению к воспитателям. Видя ваше доверительное отношение к ним, малышу будет легче привыкнуть к садику.

Одна из проблем детей в детсаду на начальном этапе – разлука с мамой.

Если ребенок переносит его очень болезненно, поручите отводить ребенка в садик кому-то из родственников или няне.

Чтобы малыш привык к «пропаже» мамы, на подготовительном этапе периодически приводите его в гости к друзьям, бабушкам, дедушкам и другим родственников. Сначала оставляйте его в гостях на час-второй, позже время пребывания вне дома может растянуться на несколько дней. Приведя малыша в садик, скажите, когда вы придете его забирать и обязательно выполните обещанное со строжайшей пунктуальностью. Поощряйте ребенка делиться эмоциями, новостями, которые кроха принес из детского сада. Дайте ему понять, что вы поможете найти решение для любой проблемы, которая его волнует.

**Защита от инфекций**

Ни для кого не секрет, что посещение дошкольного учреждения часто связано с постоянными простудными заболеваниями ребенка. Чтобы ребенок не болел в детском саду, запомните некоторые правила:

* начинайте закалять ребенка задолго до посещения садика. К [методам закаливания](http://evrikak.ru/info/kak-pravilno-zakalyat-rebenka/) можно отнести регулярные продолжительные прогулки, частое проветривание, а также сон с открытой форточкой;
* приучите ребенка полноценно питаться, чтобы быть уверенным, что в садике он будет хорошо есть. Часто [детский иммунитет](http://evrikak.ru/info/kak-povyisit-immunitet-rebenku/) страдает от нехватки сбалансированной пищи;
* изучите температурный режим в группе. Собирая ребенка в садик, подбирайте соответствующую одежду, чтобы он не замерзал и не потел;
* если вы заметили у малыша симптомы начинающейся болезни, немедленно заберите его из группы и начинайте лечение (после консультации с врачом). Вовремя не вылеченная инфекция может быть чревата осложнениями, на борьбу с которыми может уйти несколько недель.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Период адаптации в детском саду – необходимый этап для каждого ребенка. Без него посещение дошкольного учреждение ворвется в жизнь малыша резкими переменами и, возможно, сильным потрясением. Однако помните, что каждый ребенок индивидуален. Одному может потребоваться всего неделя для полной адаптации к детсадовской жизни, а у другого на это уйдет полгода. В среднем, адаптация ребенка к условиям детского сада длится полтора-два месяца.

Но имейте в виду, что если малыш не будет посещать детский сад 21 день, то потом ему нужно будет опять адаптироваться.

Поэтому старайтесь не допускать больших перерывов в посещении садика.