**Консультация для родителей:**

**«Адаптация ребенка к детскому саду».**

***Адаптация*** - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспосабливаться и привыкать.

 Привыкание ребёнка к детскому саду может длиться от 20 до 60 дней. Если и к 60 дню ребёнок не привык – это тяжёлая адаптация, но в нашей практике такое бывает крайне редко. Обычно отмечается адаптация лёгкая и средней степени тяжести. На первые недели приходятся самые бурные реакции, которые проявляются в капризности, плаксивости, нарушениях сна (ребёнок может плакать и вскрикивать во сне), непослушности, быстрой утомляемости, усиливается привязанность к матери. Могут возникать респираторные заболевания. Будьте готовы к тому, что если ребёнок заболевает во время привыкания к саду, то после выхода с больничного адаптацию, скорей всего, придётся начинать практически заново. Вообще страх разлуки с мамой – это яркая эмоциональная реакция. Ребёнок в раннем возрасте познаёт мир на эмоционально-чувственном уровне и при разлуке с родителями испытывает глубокие переживания. Но разлука может тяжело переноситься не только ребёнком, но и его мамой. Такая мама сама провоцирует тревожность у ребёнка, болезненно расставаясь с ним, негативно относясь к педагогам и их требованиям.  **Поэтому, чтобы не провоцировать страхи, родители должны сохранять спокойствие, быть доброжелательно настроены к воспитателю и детскому саду.**

Приучение к детскому саду должно проходить постепенно. Нельзя сразу оставлять ребёнка на целый день. В первый день приходите на час, а затем в зависимости от состояния и поведения ребёнка время постепенно увеличивается. Здесь нужно прислушиваться к рекомендациям воспитателя, которые наблюдают вашего ребёнка во время его пребывания в группе. И, если, например, вы хотите оставить ребёнка на «тихий час», а воспитатель говорит, что вам ещё рано оставаться на сон, то есть смысл ради психического здоровья и благополучия ребёнка прислушаться к нему.

Для детей важна предсказуемость. Собираясь с утра в детский сад, проговаривайте ребёнку, что он будет делать в течение дня. Например: «Мы сейчас умоемся, позавтракаем и пойдём в детский сад. Там ты поиграешь, погуляешь, пообедаешь, поспишь, а потом я за тобой приду».

В раздевалке старайтесь долго не прощаться, потому что тем самым вы показываете малышу собственную неуверенность и нежелание отпускать его. Помните поговорку:***«Долгие проводы – лишние слёзы»***. Иногда, вроде бы адаптировавшийся ребёнок начинает с утра капризничать и отказываться идти в детский сад, но, чаще всего, как показывает практика, приходя в группу, он быстро успокаивается, отвлекается на игры и о маме не вспоминает. Возможно, причиной каприза в данном случае является то, что ребёнок просто не выспался.

**Не уходите «втихую», иначе ребёнок воспримет это как предательство и не будет вам доверять.**

Лучше придумайте ритуал прощания (например, поцеловать, погладить по головке, спинке, потереться носиками и т. п.). Если ребёнку особенно трудно расставаться с мамой, пусть его приводит папа (бабушка, дедушка).

Многие мамы переживают по поводу громкого плача детей во время адаптации, но ребёнок должен «страдать по маме», это естественно. Хуже, если ребёнок замыкается и всё переживает глубоко внутри, находится в депрессивном состоянии.

В период адаптации малышам разрешается приносить из дома мягкие или другие любимые игрушки. Они символизируют частичку дома для ребёнка, а мягкая игрушка дарит ребёнку успокоение, заменяя на время маму и тепло её объятий.

**Забирая ребёнка из сада, старайтесь не опаздывать.**

Дети чётко отслеживают все режимные моменты, и, если мама не пришла после обеда, как обещала, то это может вызвать слёзы и даже истерику. В случае опоздания объясните ребёнку, что вы помнили о нём и очень спешили. Пообещайте, что постараетесь больше не опаздывать, но, если такое снова повториться, он не должен бояться, вы обязательно за ним придёте.

Хорошо, если ребёнок может рассказать, как прошёл его день в детском саду, но в раннем возрасте так бывает не всегда. Не стоит, приходя за малышом, спрашивать его: «Тебя никто здесь не обижал?», потому что такими вопросами вы «зацикливаете» его на негативе и способствуете развитию тревожности. Лучше спрашивать об играх, прогулках.

Старайтесь не отзываться плохо о воспитателе в присутствии ребёнка. Он будет думать: «Мама называет тётю плохой и всё равно меня к ней приводит – значит, она меня не любит». Чтобы не возникало конфликтных ситуаций, заранее предупредите воспитателя об особенностях вашего ребёнка, его привычках, о том, в каких моментах ему может потребоваться помощь взрослого.

Расспрашивайте педагога о пребывании малыша в группе. Если ребёнок участвует в играх и занятиях, ест, следует принятым в группе правилам, то, можно сказать, что процесс адаптации протекает нормально.

**Успешной вам адаптации!**