**МБДОУ детский сад «Колокольчик»,**

**Кирсановского района, п.Прямица, 2021г.**

Консультации для родителей «Адаптация к детскому саду»

**АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ**

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать **детский сад**. Каждый из них проходит период **адаптации к детскому саду**. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом 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 **детскому саду**.

Известно, что первое посещение **детского** сада нередко связано с негативными переживаниями, плачем и, как следствие, стрессом. Какие бы добрые, ласковые, красивые воспитатели не работали в **детском саду**, никто не сможет заменить ребенку близких людей. Только через некоторое время малыш поймет, что *«новая тетя»* совсем как мама, а пока, в первые дни, ребенок будет находиться в состоянии эмоционального напряжения. Чтобы сделать процесс **адаптации***(привыкания)* к **детскому саду более мягким**, менее длительным и безболезненным для ребенка и для всей семьи, постарайтесь следовать следующим рекомендациям психолога:

1. Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье **детский** сад необходим именно сейчас. Ребёнок отлично чувствует, когда **родители** сомневаются в целесообразности *«садовского»* воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с **родителями**. Легче и быстрее привыкают дети, у **родителей** которых нет альтернативы **детскому саду**.

2. Расскажите ребенку, что такое **детский сад**, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в садик.Например: «**Детский** сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Там их ждут воспитатели. Это такие добрые тети, которые любят детей, совсем как мама. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми. В **саду дети играют**, гуляют, кушают. Там много красивых, интересных игрушек. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в **детский сад**, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в **детском саду**, а я расскажу, что у меня было интересного на работе. Многие **родители** хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех.

Тебе повезло, скоро я начну водить тебя туда. Только нам с тобой нужно подготовиться к этому – научиться самостоятельно кушать ложкой, одеваться, складывать вещи».

3. Приготовьте вместе с ребенком *«радостную коробку»*, складывая туда недорогие вещи. Это могут быть игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и уж точно обрадуют других детей; забавные предметы, красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани; книжки с картинками. Возможно, вы умеете складывать оригами, тогда смело отправляйте в *«радостную коробку»* бумажного журавлика или собачку. Тогда по утрам вам проще будет отправлять ребёнка в сад – с игрушкой веселее идти, проще завязывать отношения с другим ребенком.

4. Проходя мимо **детского сада**, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло – скоро он сможет ходить сюда. Рассказывайте своим родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в **детский сад**.

5. Предложите ребенку сходить погулять в **детский сад вечером**. Пусть ваш малыш познакомиться с воспитателем, рассмотрит групповой участок, посмотрит, как играют дети. Пусть убедится, что за детьми приходят мамы и забирают их. Такие *«пробные встречи»* следует повторить несколько раз.

6. Чаще выходите с ребенком в *«общество»*. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки другим детям.

7. Познакомьтесь с режимом группы, которую будет посещать ваш малыш и постарайтесь максимально приблизить к нему домашний режим ребенка. Делать это надо постепенно, ежедневно передвигая время сна, подъёма, приема пищи, на несколько минут вперед или назад.

8. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как это правильно сделать.Например: «Если ты захочешь пить,подойди к воспитателю и скажи: *«Я хочу пить»*, и Анна Николаевна нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом.

9. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему **придется** подождать своей очереди.Вы должны сказать малышу: «Воспитатель не может одеть сразу всех детей, тебе **придется немного подождать**». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома.

10. Если вы не успели отучить ребенка от *«вредных»* привычек *(сосание соски, пальца, укачивание перед сном)* до поступления в **детский сад**, то не стоит этого делать в период привыкания. Помните, что ребенок и так находится в состоянии стресса и ломка привычного поведения только усугубит это состояние. Подождите,

пока ребенок привыкнет.

11. Сообщите воспитателям, как ребенка называют дома. Это могут быть ласковые имена, прозвища *(Мишутка, Лёля, Котенок)*. Ребенку очень важно слышать привычные *«домашние»* обращения к нему.

12. Старайтесь, чтобы в **детский** сад малыша приводил кто-нибудь один. В этом случае он быстрее привыкнет к процедуре расставания.

13. **Разработайте** вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

14. Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими **родителями и их детьми**. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

15. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими **родителями и их детьми**, тем проще будет вашему ребенку привыкнуть к новому образу жизни.

16. Совершенных людей нет. Будьте снисходительней и терпимей к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов *(психолога, медсестру)* В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес **детского** сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка **детским садом**.

17. В период **адаптации** эмоционально поддерживайте ребенка. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Старайтесь не вздыхать при ребенке, не говорить с ним жалостливым тоном, не высказывать своего сожаления по поводу вашего расставания с ним. Помните, что ребенку передается ваше эмоциональное состояние.Можно сказать малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, но скоро ты привыкнешь. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»

18. В первые дни посещения **детского** сада ребенок может отказаться от завтрака, поэтому позаботьтесь о том, чтобы ребенок уходил в **детский сад накормленный**. Можно давать своему малышу с собой в **детский** сад кулечек с сухариками, баранками, печеньем. Переключение на пищевую реакцию снимает эмоциональное напряжение.

19. Помните, что привыкание ребенка к **детскому саду** может продлиться до полугода. К тому же необходимо поэтапное *«вхождение»* в группу с постепенным увеличением времени его пребывания в группе в течение дня. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.

