**«Адаптация ребёнка к условиям детского сада. Как подготовить ребёнка к поступлению в детский сад»**

Можете ли вы представить, каковы впечатления ребенка, впервые попавшего в детский сад? Представьте себе, что вы попадаете в незнакомый город с путаницей улиц, наполненный своими жителями, причем они больше вас, а есть просто гиганты. Гиганты проявляют к вам особый интерес, но их намерения пока не ясно – добрые они или не очень. Их так много, все о чем-то говорят, бегают, иногда плачут, и нет такого места, где можно было бы от всего этого кошмара спрятаться, и нет ни одного знакомого, близкого человека, который бы объяснил, что это за люди и что за город. Помог, поддержал.

Согласитесь, картина не из приятных. Но ведь это не что иное, как видение ситуации своего прихода в детский сад трехлетним малышом: действительно, его окружают незнакомые взрослые – воспитатели, няня, медсестра, и не просто окружают, а разговаривают с ним, что-то спрашивают, о чем-то просят, что-то требуют. И ходить по детскому саду страшно – что там, за поворотом?

Безусловно, со временем малыш освоится в новой обстановке, познакомится с детьми, с воспитателем, будет ориентироваться в саду. Кто-то с первого дня почувствует себя «как дома», а у кого-то умение освоится в новой ситуации, приведет к нежеланию ходить в детский сад, к конфликтам с детьми, с воспитателем.

****

**Что нужно делать, чтобы облегчить адаптацию детей к детскому саду?**

Перед поступлением ребенка в детский сад необходимо максимально приблизить домашний режим дня к режиму дошкольного учреждения; познакомиться с воспитателями без ребенка, обговорить встречу.

В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду более чем на 2 часа. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОУ.

Каждый раз, после прихода из детского сада, необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, т.к. это формирует позитивное отношение к ДОУ.

Желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился. Всё это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

Отправляя ребенка в детский сад, маме необходимо позаботиться об удобной, практичной одежде. Прежде всего такой, которая позволяет ребенку в группе и на прогулке чувствовать себя раскованно и свободно. Ребенок должен легко сам одевать и снимать одежду. Понятно, что в садике случаются всякие казусы: играл на полу, облился супом, упал на улице. Поэтому одежда должна быть легко стираемой и недорогой, чтобы у мамы не возникало желания отчитывать ребенка за то, что он испачкался во время игры. Лучше иметь в запасе несколько комплектов одежды на смену.

**Это нужно знать!**

* *Учите ребенка правилам поведения.*Ребенок любопытен от природы, но чувство безопасности еще не развито. Нужно объяснять и показывать на своем примере, что другим людям, детям нужно помогать. Донесите до своего ребенка, что драки, кусание недопустимы в детском коллективе (учите договариваться, объяснять свои эмоции словами). В семье нужно соблюдать правила вежливости, только глядя на взрослых малыш научится использовать слова «спасибо», «пожалуйста», «до свидания», «здравствуйте». Если ребенок кого-то обидел, помогите ему попросить прощения. Объясняйте, что чужие вещи брать без спроса нельзя. Малыш должен знать, что из садика, из дома одному или с чужим человеком уходить нельзя, что не нужно разговаривать с незнакомым человеком, когда рядом нет родителей или воспитателя.
* *Не кричите на ребенка!* Даже если он совершил проступок, лучше (и действеннее) понятно, доходчиво объяснить, в чем конкретно его ошибка и предложить варианты правильного поведения или исправления допущенной ошибки. Ребенок не должен бояться наказания, Вас, иначе он начнет скрывать, обманывать. Если ребенок честно признался в провинности, это показатель его доверия к Вам.
* *Не пугайте малыша чужими людьми.* Если родители внушают, что всех чужих людей надо бояться, ребенок растет недоверчивым, долго и тяжело привыкает к новым людям (воспитатель, учитель). Ни в коем случае не пугайте малыша воспитателем! («Вот пойдешь в садик, там тебя за это накажут»). У ребенка должен быть круг общения, в котором он свободно будет контактировать как со взрослыми, так и с детьми (детская площадка, детский клуб, родственники).

**Не совершайте ошибок!**

**1. Нельзя** наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

**2. Нельзя** пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

**3. Нельзя**пугать ребёнка воспитателем («Будешь себя плохо вести, расскажу Светлане Александровне»). Хорошее отношение к воспитателю может смениться страхом перед ним.

**4. Нельзя**  плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

**5. Нельзя** обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже  полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку. Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!    У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы «топчитесь» в нерешительности, тем сильнее переживает малыш. В саду, как в армии: долгие проводы - лишние слёзы.

****

**Адаптационный период считается законченным, если:**

Ребенок ест с аппетитом. Быстро засыпает, вовремя просыпается.



Эмоционально общается с окружающими. Играет.



Уважаемые родители! Вы должны понимать, что ни один, даже самый замечательный детский сад, не сможет сделать для Ваших детей ВСЁ.

Детский сад призван помочь Вам, а не заменить Вас. Без Вашей помощи просто нельзя.

Успехов Вам!