**Адаптация ребенка к детскому саду**

Адаптация к детскому саду – тяжелое время для каждого ребенка. Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков. Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

Выделяют **три фазы адаптации:**

1. Острая фаза или период дезадаптации – в это время у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушение сна, аппетита, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение: могут появляться упрямство, грубость и даже регресс в речевом развитии.
2. Собственно адаптация – в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, нормализуется поведение.
3. Фаза компенсации – дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психологических процессов.

Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин: от возраста, состояния здоровья ребенка, от особенностей нервной системы и т.п.

Следует помнить, что после длительных перерывов, ребенок проходит процесс адаптации заново. Чтобы сделать этот период менее болезненным, важно уделять ребенку в это время особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

**Как помочь своему малышу?**

Расширяйте круг общения ребенка. Водите ребенка на детские площадки, где есть незнакомые дети. Учите его знакомиться. Пусть он научится находить общий язык со сверстниками.

Придумайте ритуал встречи и прощания. Заранее договоритесь с ребенком, что, прощаясь, вы будете с ним обниматься и, например, стукаться кулачками. Ритуал прощания поможет ему легче вас отпустить. Уходя, пожелайте ребенку хорошо провести время.

Не утомляйте ребенка. В период адаптации не перегружайте ребенка новой информацией. Откажитесь от приема дома шумных компаний, поддерживайте спокойную обстановку.

Научите ребенка занимать себя игрой. Вовлекайте ребенка в совместные сюжетно-ролевые игры. Попробуйте организовать на детской площадке игры для детей. Пусть это будет даже обычная игра в мяч. Ребенку, который умеет себя занять игрой, будет легче влиться в коллектив детского сада и найти друзей.

Подстройте режим ребенка к режиму работы группы. Начинать подготовку лучше не менее, чем за две недели до первого дня в детском саду. Поднимайте малыша утром с учетом времени, которое вы затратите на дорогу в детский сад. После садика сходите с ребенком на прогулку. Днем уложите его спать. При такой подготовке ребенку физически будет проще в детском саду.

Заинтересуйте территорией детского сада. Когда будете проходить с ребенком мимо детского сада, обратите его внимание на деревья и цветы, которые там растут. Покажите ему, как на территории играют дети. Не акцентируйте внимание на том, что ребенок в скором времени тоже будет сюда ходить. Он может начать тревожиться по поводу предстоящего расставания с родителями и к детскому саду испытывать негативные чувства.

Научите самостоятельно одеваться. Покажите ребенку, как он может сам надеть на себя носочки, шортики. Попросите его сделать это без вашей помощи. Научите малыша самостоятельно раздеваться. Проявляйте терпение, пока он этому учится. Поощряйте ребенка за попытки самостоятельных действий.

Учите обращаться к другому человеку. Научите ребенка просить другого человека о том, что он хочет. Если он еще не говорит, то покажите ему, как он может высказать свою просьбу жестами.

Всегда прощайтесь с ребенком, прежде чем уйти. Не нужно исчезать незаметно. Ребенок это воспримет как предательство и перестанет вам доверять.

Если вы пообещали забрать ребенка после обеда – постарайтесь выполнить это обещание. Не обманывайте его, сохраняйте доверительные отношения.

Старайтесь не высказывать своих опасений по поводу детского сада или воспитателя в присутствии ребенка. Ваша неуверенность передастся и ему.

Если ребенок плачет перед прощанием с вами в детском саду и просит увести его домой, не поддавайтесь на провокации. Иначе это будет повторяться ежедневно, и ребенок решит, что можно и не ходить в детский сад. Дайте ему понять, что посещение детского сада необходимо ему и вам.

Если вы хотите спросить у воспитателя или психолога, как проходит адаптация вашего ребенка к детскому саду, делайте это в отсутствии малыша.

Не показывайте сожаления о том, что вам приходится отдавать ребенка в детский сад. Ребенок это почувствует и будет воспринимать воспитателя как человека, который разлучает его с мамой.

Водите ребенка в детский сад регулярно, не делайте больших перерывов. Некоторые родители, видя, что их ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку, пугаются и перестают водить его в детский сад.

Не пугайте ребенка воспитателем: «Не кричи громко! Сейчас Мария Ивановна тебя поругает». Ребенок не должен бояться человека, с которым вы его оставляете на весь день.

Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справиться с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась, мне хорошо с тобой. И обнимайте ребенка как можно чаще!