**Консультация для родителей**

**Адаптация к детскому саду: поможем малышу вместе!**

**06.09.2018 г.**

**Адаптация к детскому саду** – это стресс не только для детей, но для их пап и мам. Как нам, взрослым **помочь малышу** преодолеть такой сложный период в его жизни?

Из своего опыта и как воспитателя и как мамы могу сказать, что лучше всего **адаптируются к детскому саду те дети**, у родителей которых была возможность уделить этому этапу достаточное внимание. Так почему же он так сложен для ребенка?

Давайте попытаемся посмотреть на ситуацию глазами **малыша**. Неожиданно, и это ключевое слово, мама приводит его в **детский** сад и оставляет одного. Неизвестно, почему она так поступила, и вернется ли она за ним? Кроме всего прочего, его окружают другие дети, большинство из которых плачет, и это не добавляет позитива в ситуацию, и чужие взрослые, которые конечно и развлекают, и кормят и руки **помогают мыть**, но все-таки они - не мама.

У ребенка с высоким базовым доверием к окружающему миру первый день может пройти неплохо, но когда он понимает, что мама привела его снова и снова ушла, конечно, его охватывает отчаяние.

Кроме всего прочего, вспомним, что для ребенка присутствующая рядом мама – это часть его самого, часть его мира, и когда мама уходит, ребенок чувствует, как он отчуждается от этого мира, он ощущает нестабильность и страх, он и себя воспринимает другим и стремится к возвращению равновесия во что бы то ни стало.

Как мы, взрослые, можем **помочь ребенку**? Найдите в интернете режим дня **детского сада**, и начните его придерживаться заранее – время подъема, завтрака, прогулки игр и так далее. Режимные моменты – это островки устойчивости и стабильности, не случайно ребенок начинает плакать в первые дни в **детском саду** именно при переключении режимных моментов.

Смотрите с ребенком видео из интернета - такое, как праздники в **детском саду**, фотографии. Подчеркивайте, что все дети на видео в хорошем настроении, им весело. **Детский** сад – это дом для всех детей, где они узнают много нового и интересного, играют, кушают, гуляют. Старайтесь говорить с ребенком простыми фразами, например: «Мама будет рада, что ты, Маша уже большая, и пойдешь в **детский сад**», «В **детском саду** читают сказки и играют в игры с ребятами».

Лучше всего, если вы заранее познакомите **малыша** с будущими воспитателями и будете разговаривать о них, рассказывать, что они добрые, знают много сказок, любят деток. если у вас есть знакомые дети постарше, которые уже ходят в **детский сад**, попросите их рассказать вашему ребенку, что им нравится в садике.

Иными словами, ваша задача – дать ребенку максимально позитивную информацию о **детском садике**, **адаптировать домашний режим так**, чтобы ребенок знал, что после зарядки и мытья рук следует завтрак, и после обеда – сон.

Кроме всего прочего, поступление ребенка в **детский** сад обычно совпадает с кризисом трех лет, когда ребенок вдруг становится неуправляемым и проявляет негативизм, отрицательно и зачастую агрессивно реагируя на просьбы и требования родителей. Поддержкой здесь нам будет служить то, что это кризис, который еще называется *«Я – сам»*. Ребенок пробует свои силы, он ощущает себя по-новому и задача мамы и папы – тактично, с уважением, но твердо продолжать направлять ребенка.

На тему **адаптации** написано много интересных познавательных статей и книг. Мне хотелось бы порекомендовать вам книгу *«****Адаптация ребенка к детскому саду****»*, издательства *«Речь»* составитель его – Русаков А. С.

Автор книги предлагает начать подготовку к **детскому саду заранее**. Конечно, нужно заранее ознакомиться с режимом дошкольного учреждения и постараться соблюдать его дома. Это важно, ведь если ребенок привыкнет есть и спать в то же время, что предлагается в **детском саду**, ему будет легче, если ритм жизни в **детском саду** будет совпадать с его собственными биологическими ритмами.

Конечно, и сами родители тревожатся, как их **малыш пойдет в садик**, будет ли ему там комфортно. Помните, что ребенок чувствует ваше состояние. Замените и собственное беспокойство, и **малыша ажиотажем**. Заходите **вместе на площадку детского садика**, познакомьтесь с воспитателями, поделитесь с ребенком своими воспоминаниями о том, как вы были маленькими и сами ходили в садик, как дружили с другими детками, как ходили гулять.

Предложите **малышу игру***«****Детский сад для зверят****»*, которая будет периодически возобновляться, и должна включать в себя такие эпизоды, как:

1. Приход в сад, расставание с мамой.

2. Свободные игры детей.

3. Конфликт, обращение к воспитателю, и разрешение им конфликта. Это немаловажно – ведь в любом, самом идеальном **детском коллективе**, конфликты неизбежны, и ребенок, который знает, как поступить, не зная, как разрешить конфликт, как обратиться к воспитателю, будет чувствовать себя более уверенно.

4. Возвращение родителей.

Обязательно и неоднократно подчеркивайте ребенку, что дети в садике на ночь не остаются, и родители за ними обязательно приходят. У ребенка еще не сформировано ощущение времени, и когда его приходят в **детский сад**, он думает, что его оставляют в нем навсегда.

Сам процесс **адаптации** – это необходимая приспособительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения. В период **адаптации** мы должны обеспечить ребенку максимальный комфорт, связанный с одеждой. Дело в том, что для ребенка максимальным стрессом является смена режимных моментов, многие из которых связаны с одеванием. Например, переодеть с улицы колготки на носочки, одеть колготки – они должны одеваться легко, и спереди должна быть нашита меточка для ребенка; у куртки обязательно должна быть петелька, чтобы вешать ее на крючок, обувь должна быть на липучках – чтобы ее было удобно снять и одеть, так же и сменная обувь в группе – в тихий час ребенок может захотеть пойти в туалет, и для него актуально будет надеть сандалики быстро.

В период **адаптации** происходит торможение пищевых желез, пища, особенно белковые продукты, перевариваются трудно, вызывают аллергизацию и даже интоксикацию. Вечером, и в выходные дни старайтесь давать ребенку те же блюда, которые предлагаются в **детском саду**, а так же больше кисломолочных продуктов – легкий йогурт, творог, кефир и др.

Старайтесь в выходные дни и после дня в **детском саду** уделать больше внимания ребенку, продолжайте играть в *«****Детский сад для зверят****»*, ребенок может предлагать новые интересные сюжеты. Хвалите ребенка за выполненные в **детском саду работы**, обсуждайте их с домашними, помните, что любая поддержка с вашей стороны сейчас особенно важна **малышу**.