Уважаемые родители!

Детский сад – новый период в жизни не только ребёнка, но и вас – взрослых. Вам предстоит прожить с нами вместе несколько лет. Давайте поговорим об адаптации ребенка к детскому саду.

**Адаптация** - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Каждый ребенок привыкает по-своему.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

- Тревога, связанная со сменой обстановки (ребёнок до 3 лет ещё нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных,  но чужих людей) и режима (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребёнка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в ДОУ). –

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в ДОУ. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в саду приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма. - Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду. - Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомится и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать

**Чтобы привыкание** ребенка к детскому саду проходило как можно быстрее и легче, Вам необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

**Рекомендации родителям.**

•    вести беседы с ребенком о детском саду. Говорить ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

•    Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день сразу, как можно раньше забирать домой. Начинайте посещение ДОУ по алгоритму, предложенному специалистами.

•    Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

•    Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе. Посоветуйтесь с воспитателями, они подскажут, как лучше одевать ребенка.

•    Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

**Памятка для родителей.**

*Первые дни в детском саду очень важны. Именно от них зависит, какое отношение к садику сложится у ребенка. А это влияет на то, как часто он будет болеть, и как к нему будут относиться другие детишки. Чтобы ребенок максимально легко прошел адаптацию к детскому саду, необходимо знать следующее:*

**Привыкание**

Привыкание к садику должно происходить постепенно: сначала оставляете ребенка в детском саду на час - два, потом до обеда или до тихого часа. Скорее всего, воспитательница сама вам скажет, когда следует начать оставлять ребенка на дневной сон. Если ему нравится находиться в детском саду, на второй-третьей неделе можно уже забирать его после полдника.

**Дорога в детский сад**

Начав посещать садик, ходите каждый будний день. Ребенок должен уяснить, что садик теперь будет всегда. Это ускорит его адаптационный период.

Если у дверей садика ребенок начинает плакать и просить вернуться, ни в коем случае не делайте этого. Иначе он еще много раз будет устраивать вам такую сцену.

Как правило, через 1-2 месяца ребенок привыкает к тому, что теперь ему постоянно надо будет ходить в детский сад.

**Расставание**

Большинство детей плачет при расставании с мамой, потому что под угрозой главная потребность малыша - безопасность и защищенность. Перед тем как отправить его в группу, поцелуйте ребенка, улыбнитесь и скажите, что скоро за ним вернетесь.

Это даст ему уверенность, что все будет хорошо и с ним ничего не случится.

Расставание должно быть коротким и радостным. Некоторые дети проще спокойнее расстаются с папами, нежели с мамами. Попробуйте этот вариант, может быть ребенку так будет легче прощаться.

Очень важно, чтобы у родителей не было сомнений в том, что ребенку нужно обязательно ходить в детский сад. Иначе малыш будет чувствовать ваше беспокойство, а это может повлиять на его адаптацию к детскому саду.

Чаще всего, зайдя в группу, малыш начинает играть и на время забывает о маме. Не переживайте, с вашим ребенком работают опытные воспитатели.

**Как одеть**

Одевайте ребенка так, чтобы он чувствовал себя раскованно и свободно. Одежда и обувь должны быть удобными и легко застегиваться. Одевайте ребенка в опрятную, недорогую одежду.

**Что взять с собой**

Можно взять в детский сад любимую вещь (чаще всего игрушка). Это поможет малышу чувствовать с собой частичку дома. Оставьте в шкафчике садика носовые платки и запасной комплект одежды.

Во время адаптационного периода, не наказывайте малыша за капризы и выходки, чаще обнимайте и говорите, что вы его любите.

Ни в коем случае не пугайте ребенка походом в сад. Он должен уяснить, что пребывание в садике - это не наказание, а удовольствие.

Если у вас есть недовольство садиком, не обсуждайте их в присутствии ребенка.

**Как же надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад?**

Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.

Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.

Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.

Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.

**Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад?**

1. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
2. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
3. Щадить его ослабленную нервную систему.
4. Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
5. Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
6. Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
7. Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.

8. При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.

***В добрый путь!***