**Адаптация ребенка в детском саду.**

**Адаптация** - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке, приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением.

**Адаптация** обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в **детском организме**. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Только вам обычно видна лишь надводная часть айсберга - поведение. А если бы вы знали, что творится в организме и душе **ребенка**, когда он впервые идет в **детский сад**, то вряд ли отдали бы его когда-нибудь в этот новый **детский коллектив.** В нем малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, не прекращающимся ни на минуту. 0н на грани стресса или в полной мере ощущает стресс. А**даптационный** период - серьёзное испытание для малышей 2-3 года жизни. Вызванные **адаптацией** стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

Поэтому мы рекомендуем:

• Привести домашний режим в соответствие с режимом группы **детского сада**, в которую будет ходить **ребенок.**

• Познакомиться с меню **детского** сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.

• Обучайте ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для **ребенка данного возраста**, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.

• Расширяйте "социальный горизонт" **ребенка**, пусть он привыкает общаться со сверстниками на **детских игровых площадках**, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т. д. Имея такой опыт, **ребенок** не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

• Необходимо сформировать у **ребенка** положительную установку, желание идти в **детский сад**. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны **родителей:** чаще говорите, **ребенку,** что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно **родители** будут относиться к такому важному событию, как посещение **ребенком детского сада,** тем менее болезненно будет протекать процесс **адаптации.** Избегайте обсуждения при **ребенке** волнующих Вас проблем, связанных с **детским садом.**

• В **детский** сад можно брать с собой любимую игрушку, которую можно мыть. Мягкие игрушки в детский сад не рекомендуют брать.

• Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения **ребенком детского** сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения **детского** сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца *(если это рекомендует воспитатель)* приводить малыша на целый день. Начинайте посещение ДОУ по алгоритму, предложенному специалистами.

• Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша.

• В период **адаптации** дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

В большинстве случаев дети легко адаптируются к новой обстановке, и привыкают к детскому саду, находят там друзей и с радостью учатся новому. Но чтобы приспособиться, каждому ребенку нужно время. Необходимо помнить, что период адаптации, индивидуален, он может занимать несколько дней, недель, а иногда и месяцев. Чаще всего зависит это, от того насколько сильна у ребенка привязанность к родителям и к дому, чем выше зависимость, тем дольше будет проходить процесс привыкания ко всему новому. Легче всего процесс адаптации проходят дети, из многодетных семей и из семей, где нет гиперопеки над малышом.

Вот несколько советов родителям, как детям адаптироваться к детскому саду:

*1. Прежде всего, определитесь, готовы ли вы сами отдать своего ребенка в детский сад и насколько подготовили малыша к вступлению в коллективе*

*2. Не прощайтесь с ребенком слишком долго.*

*3. Не стойте за дверью и под окном, прислушиваясь к плачу - интуитивно ребенок чувствует ваше присутствие.*

*4. Пусть в детский сад приводит тот член семьи, с которым ребенку легче расстаться.*

*5. Уходя из детского сада, немного погуляйте, отвлеките ребенка.*

*6. Все разговоры о детском саде не оттягивайте до ночного сна, узнайте во время прогулки, как прошел день.*

*7. Если что-то волнует вас в связи с детским садом, не обсуждайте это при ребенке, он не должен слышать или догадываться о ваших опасениях и недовольстве. Поделитесь ими с сотрудниками учреждения.*

Наберитесь терпения! Через это проходят практически все детки, и вам точно нечего бояться. При правильном воспитании и комфортной обстановке дома этот процесс пройдет успешно и без ужасных круглосуточных истерик**. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!**