**Что должны знать родители об адаптации к детскому саду**

    Ваш ребенок переживает новый этап в своей жизни - идёт в детский сад. И для того, чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны заранее узнать об особенностях этого сложного периода.  Конечно, у родителей возникают первые переживания, связанные с детским садом. А как ребёнок привыкнет? Понравится ли ему? Не будут ли его обижать?

**Что нужно знать родителям?**

**Несколько возможных характеристик поведения ребёнка в детском саду**

**1. Любимая игрушка.** Обычно такой ребёнок будет брать с собой игрушку в сад, может быть, и не одну. Возможно, будет приносить и уносить её каждый день, менять игрушки. В данной ситуации игрушка для ребёнка является в своём роде частичкой его домашнего мира – “с ней не так страшно идти в сад, мне будет, во что там играть”.

**2. Истерика с утра.**Она может начаться у ребёнка по дороге в детский сад, неожиданно перед входом в сад или как только вы зашли в раздевальную комнату. Здесь важно, чтобы родители как можно быстрее помогли переодеться ребёнку и передали его воспитателю. Не уговаривайте и не сюсюкайтесь с ним – это лишь усугубит ситуацию новым наплывом слёз и капризов.

**3. Эмоциональные родители.**Случается, что сами родители, видя своего кроху таким несчастным, начинают плакать. Постарайтесь держать свои эмоции в руках. Многие дети, зайдя в группу, быстро успокаиваются и отвлекаются за игрой. А вы, уважаемые родители, всегда можете позвонить своему воспитателю и узнать, как обстоят дела. Вам никто никогда не откажет в такой просьбе.

**4. Единоличники.**Как правило, такие дети вначале единоличны и требуют особенного внимания со стороны воспитателя: нужно ответить на вопросы, поиграть с ним в его игрушку. Педагогу должно быть интересно всё, чем интересуется малыш. Ребёнок начинает видеть в своём воспитателе своего союзника, привыкать к нему. Это очень хорошо! Может быть, завтра или послезавтра ему не так страшно будет идти в детский сад. Воспитатель привлечёт к игре уже 1–2 других детей, и круг общения ребёнка начнёт потихоньку расширяться.

**5. Просто пережить.**Знайте, что такое поведение вашего ребёнка – “непринятие детского сада” – это не каприз. Здесь, в саду, его никто не обижает и не ругает. Просто он не может сегодня, сейчас, вести себя иначе. Это период, который нужно пережить и вылечиться, как после любой детской болезни.

**6. Воспитатели не волшебники.**Некоторые родители считают, что воспитатели как волшебники. Всё это должно прекратиться хотя бы через недели две. Нет и ещё раз нет! Этот процесс трудоёмкий, по времени индивидуальный для каждого воспитанника. Тяжело адаптируемый ребёнок пройдёт через несколько этапов своего становления в группе, прежде чем мы увидим, что вот он уже улыбается, смеётся и не хочет уходить из детского сада.

**Чтобы процесс адаптации не затянулся надолго:**

* Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад.
* Важно приблизить режим дня в домашних условиях к режиму дошкольного учреждения, формировать у ребенка привычку вовремя ложиться спать и вовремя вставать, принимать пищу и бодрствовать по часам.
* По возможности расширять круг общения ребёнка, помогать ему преодолевать страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребёнка на действия и поведение людей, высказывать положительное отношение к ним.
* Приучайте ребёнка к самостоятельности, не делайте за него то, что он сам можем сделать.
* Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки, одеваться и раздеваться, самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой, проситься на горшок. Необходимо отучить ребёнка от соски и бутылочки.
* В период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребёнок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.
* Помните, что период адаптации – сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей - проявляйте больше любви, ласки, внимания.

Если родителям удаётся приблизить домашний режим к режиму дошкольного учреждения, сформировать у ребёнка навыки самообслуживания, умение общаться со сверстниками, то адаптационный процесс будет для него менее болезненным.

                                       **Не волнуйтесь, – со временем все наладится!**

https://kroha.info/razvitie/psychology/adaptatsiya-v-detskom-sadu