**Адаптация к детскому саду.** 

Еще вчера Ваш малыш был совсем крохой, а сегодня он впервые идет в детский сад. Часто родители испытывают серьезную тревогу, как будет проходить адаптация к новым условиям.

Что хорошего малыш найдет в саду? Нужно ли ребенку ходить в детский сад? Бытует мнение, что «домашние» дети труднее адаптируются в школе, потому что не привыкли находиться в коллективе. Сегодня ситуация несколько изменилась. В наши дни маленьким людям предлагается огромное количество кружков, дополнительных занятий, секций. Что позволяет ребенку не быть изолированным от общения с другими детьми. Что же дает посещение именно детского сада. Прежде всего – возможность общения со сверстниками, включенность в группу. Начиная с возраста 3 лет ребенок активно испытывает потребность в общении с другими детьми. И эту возможность обязательно нужно ему предоставить. Разумеется, в детском саду ребенок учится общаться не только с другими детьми, но и со взрослыми (что помогает в будущем установить благоприятные отношения с учителями в школе). В детском саду ребенок получает возможности для интеллектуального и физического развития.

Что же такое адаптация?

Понятие адаптация, являясь одним из центральных понятий биологии, означает приспособление живого организма к условиям среды Ребенок, плохо привыкающий к яслям, не обязательно будет проявлять это явным образом. Он может вести себя вполне обычно, но при этом выражать свои переживания может в чем-то косвенном. Наиболее часто встречающаяся форма пассивного сопротивления ясельных малышей – частые простуды.

Однако родителям стоит обращать внимание и на другие моменты: сон, аппетит, поведение дома. В первое время после начала посещения садика такие проявления как снижение аппетита, трудности с засыпанием и даже плач по ночам, домашние капризы и несколько сниженное или раздражительное настроение могут считаться нормальными. Но если спустя 3-4 недели положение дел никак не улучшается, можно говорить о тяжелой адаптации к детскому саду. В случае проявления явной дезадаптации, задача родителей и педагогов постараться смягчить травмирующую ребенка ситуацию и составить индивидуальный план действий, который позволит помочь ребенку привыкнуть к новым условиям жизни.

Примерное время акклиматизации составляет около месяца. Некоторые дети привыкают быстрее, некоторые – гораздо труднее. В этот нелегкий для малыша период постарайтесь исключить активные мероприятия, чтобы не создавать излишней нагрузки.

Чтобы привыкать малышу было проще, ему нужно помочь в этом еще до начала посещения детского сада. Для этого подготовку нужно начать за несколько месяцев до посещения детского сада.

* Приучайте ребенка к контактам с другими детьми. Это может быть, к примеру, общение на детской площадке или поход в гости.
* Создайте у ребенка положительный эмоциональный настрой.
* Попытайтесь подстроить домашний режим под режим садика.
* Часы дневного сна должны совпадать с тихим часом в детском саду.
* Заранее расскажите ребенку о том, что его ждет, как он будет играть с детьми, что у него появятся друзья. Научите малыша предлагать детям свои игрушки, просить разрешения играть с ними, обращаться к детям, называя их по имени.
* В коллективе довольно скоро закрепится способность к самообслуживанию: кушать и одеваться самостоятельно: используйте ту одежду, которая одевается легко, кофточки без пуговиц, обувь так же должна быть удобной и иметь простые застежки.
* Введите в рацион питания ребенка разнообразные овощные продукты, творожные запеканки, мясные блюда, рыбное суфле и т.д. Привыкнув питаться так, проблем с питанием в саду не возникнет.
* Научите малыша соблюдать правила личной гигиены: самостоятельно мыть руки с мылом и сморкаться в носовой платок.
* Отводя ребенка в садик в первый раз, постарайтесь не показывать своего волнения – ваше состояние передается малышу. Никогда не пугайте ребенка детским садом, это может сформировать устойчивый страх перед его посещением.
* Дайте малышу с собой на первое время любимую игрушку из дома.
* Поддерживайте ребенка эмоционально, чаще обнимайте малыша. В любой период своей жизни Ваш ребенок будет нуждаться в Вашей любви и поддержке.

Безусловная поддержка и понимание – вот всё, что нужно малышу, чтобы адаптация его проходила наименее болезненно.

Педагог-психолог Гужова Н.Н.