**«Адаптация ребёнка к детскому саду»**

***Зачем идти ребенку в детский сад?***

В детском саду ребенок имеет возможность общаться со сверстниками.

Ребенок приобретает навыки общения с взрослыми. Малыш узнает, что помимо мамы есть и другие взрослые, к мнению которых нужно прислушиваться, а иногда и просто подчиняться.

В детском саду ребенок знакомится с определенными правилами и учится соблюдать их.

Ребенок получает возможность интеллектуального и физического развития. Каждый детский сад работает по определенной образовательной программе. Рисование, лепка, конструирование, развитие речи, ознакомление с окружающим миром, музыкальные и физкультурные занятия – это минимальный детсадовский «набор» обеспечит и самый простенький детский сад.

***Что такое адаптация и от чего она зависит?***

Первое посещение детского сада для ребенка стресс, но стресс вполне преодолимый. Отрыв от дома, от близких, встреча с новыми взрослыми, незнакомыми себе подобными могут стать для ребенка серьезной психической травмой. Малыш может воспринять это как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Очень важно, чтобы этот период был плавным, мягким.

Почему одни дети ведут себя спокойно, а другие неутешно плачут, как только закроется дверь за мамой? Почему некоторые дети при поступлении в детский сад отказываются играть, не вступают в контакт с воспитателем, долго не могут освоиться в группе, а другие чувствуют себя «как рыба в воде»? Длительность и течение адаптации зависит от многих факторов:

- от особенностей высшей нервной деятельности (темперамента);

- от возраста ребенка;

- от состояния здоровья;

- от разницы в обстановке, в которой ребенок находился дома и той, в которой находится в детском саду;

- от условий в дошкольном учреждении;

- от поведения и эмоционального состояния взрослых (тревожность, негативизм к детскому саду…).

***От родителей, дети которых уже прошли этот период можно услышать нелестные отзывы о детском саде.***

У родителей существует ряд мифов о периоде первого посещения ребенком детского сада. Попробуем их развеять!

***Мифы об адаптации***

***Миф 1.***

*Адаптация к детскому саду проходит трудно и мучительно. Я боюсь, что у нас будет то же самое?*

Если мама будет слишком сильно бояться и тревожиться, то приход в детский сад превратится в серьезный и длительный стресс, как для малыша, так и для мамы. Помните, что ребенок с удивительной чуткостью воспринимает ваше отношение к тем или иным событиям, чувствам и разделяет ваши эмоции, в полном смысле слова смотрит на жизнь вашими глазами. Причем это происходит, даже если вы всеми силами стараетесь скрыть от малыша свои страхи.

Вы волнуетесь из-за того, что малышу может не понравиться в детском саду, из-за того, что там что-нибудь не заладится. Прежде вы никогда не расставались, и поэтому боитесь разлуки. И вот на фоне этих переживаний вы веселым голосом рассказываете, как замечательно ходить в детский сад. Чему должен верить ребенок – вашим словам или вашим чувствам? Ваши собственные страхи порождают тревожное отношение малыша к детскому саду, еще прежде, чем он начал его посещать. Вывод: менять свое отношение к детскому саду. Поверьте, что ребенку может быть в детском саду хорошо и посещение принесет действительно пользу и удовольствие. И ту энергию, которую вы тратите на переживания, потратьте на предварительную подготовку малыша и налаживание контактов с воспитателями. Обеспечьте малышу чувство уверенности и безопасности.

***Миф 2.***

*Дети в детском саду все время болеют, потому что за ними плохо следят?*

Основной причиной, по которой начинают болеть малыши является снижение иммунитета из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживание из-за разлуки с матерью.

¼ часть детей реагирует на посещение детского сада «скрытым сопротивление» - т.е. начинают болеть. Это своеобразный протест.

Перед походом в детский сад дети получают «полный комплект» прививок, что снижает защитные свойства организма. Этому же способствует обязательный обход врачей-специалистов перед зачислением в детский сад с бесконечными сидениями в коридорах.

Ребенок попадает в среду с совершенно другой микрофлорой, отличной от домашней, к которой иммунитет еще не выработался.

Поэтому помимо психологической и «бытовой» подготовки вам обязательно нужно позаботиться об укреплении здоровья малыша. Старайтесь планировать посещение детского сада на конец августа – начало сентября.

***Миф 3.***

*У ребенка, который начинает ходить в детский сад портится характер, он становится просто не выносимым.*

Никакой характер от посещения детского сада конечно не портиться. Но крутое изменение привычного образа жизни не может пройти для ребенка бесследно.

1. Ребенок попросту устает. Это может быть причиной капризов и непослушания.

2. Правила, по которым ребенок живет дома, отличается от тех, которые установлены в детском саду. И ребенку каждый день приходится переключаться, настраиваться то на ваш стиль общения, то на стиль общения воспитателей.

3. Ребенок растет, развивается, приобретает новый опыт. Он взрослеет и меняется. Создайте дома спокойную обстановку и помогите в усвоении новых правил.

4. Часто в период адаптации родители бесконтрольно балуют малыша в качестве компенсации. Вседозволенность дома в период адаптации может привести к капризам и упрямству.

5. Не забудьте о кризисе 3 лет, проявлениями которого являются: негативизм, упрямство, строптивость, своеволие. Измените свое отношение к ребенку в этот период, особенно, если он совпал с первым посещением детского сада.

***Адаптация без слез –***об этом мечтает каждый родитель, который собирается отдать ребенка в детский сад. И если вы сегодня нашли ответы для себя, то в ваших силах помочь малышу быстро и легко привыкнуть к детскому саду.

Ребенку постоянно приходится приспосабливаться к новым условиям и посещение детского сада – один из первых и важных опытов. А детский сад со временем перестает относиться к разряду «новых условий». Пусть не сразу, но он превращается в привычный хорошо знакомый и уютный мир. Для того, чтобы это действительно стало так и для вашего ребенка будьте терпеливы, внимательны и активны.

В ваших и только в ваших силах сделать жизнь ребенка счастливой, интересной и насыщенной!