***Консультация для родителей***

***\*Адаптация ребенка к условиям детского сада\****

 Одним из основных этапов воспитания, развития и подготовки ребенка к взрослой жизни является посещение детского сада. Здесь он учится общаться в широком кругу сверстников и взрослых, учится самостоятельности и организованности, развивает навыки игровой, учебной, познавательной деятельности.

 При поступлении в детский сад меняется режим и правила поведения. Из тесного круга близких людей, домашней обстановки ребенок попадает в совершенно другой мир, полный незнакомых лиц, предметов. И главное – длительное отсутствие рядом родителей.

 Кто-то из детей легко преодолевает данные изменения, но для большинства это страх, переживания, слезы.

 Как помочь ребенку преодолеть этот стресс?

 ***Что включает в себя процесс адаптации в детском саду.***

**Адаптация** – это процесс приспособления к определенным условиям.

**Ребенку предстоит:**

  -  привыкать к режиму дня.

  -   обходиться без поддержки родителей и близких.

  -   слушать и выполнять наставления незнакомых людей.

  -   длительное время оставаться в обществе сверстников.

  -    осваиваться в новом пространстве.

 Подобные перемены вызывают у детей невротические реакции: слезы и истерики, капризы, отказ от пищи, частые заболевания.

***Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду.***

 Давайте разбираться, что мы можем сделать для того, чтобы адаптация ребенка к условиям детского сада была максимально комфортной и быстрой:

·         Заранее приучите своего малыша к тому режиму, который принят в вашем саду. Также будет не лишним ввести в рацион вашего ребенка те блюда, которые готовят в дошкольном учреждении.

·         Позаботьтесь о том, чтобы ваш ребенок имел элементарные навыки самообслуживания: мог одеваться и раздеваться без посторонней помощи, пользоваться столовыми приборами, ходить на горшок и т.д. Чтобы облегчить этот пункт, заранее подготовьте гардероб: он должен быть максимально простым, чтобы малыш мог самостоятельно с ним справиться.

·         Уделяйте внимание формированию навыков общения. Объясняйте, что нужно уметь делиться игрушками со сверстниками, рассказывайте, как правильно себя вести с воспитателем.

·         Сформируйте положительное впечатление о садике. Не стоит пугать ребенка фразами типа: «Будешь баловаться — оставлю в детском саду!»

·         Не обманывайте. Не стоит преувеличивать (или преуменьшать) то, что даст ребенку пребывание в дошкольном учреждении. Объясните, что сначала малыш не будет знаком со своими одногруппниками, но в будущем у него есть шанс завести новых друзей. Также старайтесь выполнять свои обещания: если вы сказали, что заберете ребенка в 5 вечера, выполните обещанное.

·         Не уходите, не попрощавшись. Малыш может подумать, что вы его бросаете.

·         Найдите те игры для адаптации детей в детском саду, в которые сын или дочка смогут играть самостоятельно. Приучите кроху к тому, что пока он занят игрой, маму можно отпустить заниматься своими делами. Это будет способствовать тому, чтобы ребенку было не страшно оставаться одному.

·         Если ваше чадо не может смириться с тем, чтобы в дошкольном учреждении ему придется ненадолго расстаться с мамой, попросите, чтобы туда его отводили папа или бабушка. Хотя бы первое время.

·         Следите за тем, какие эмоции вы транслируете. Малыши очень тонко чувствуют смену настроения у родителей и, если вы будете встревожены, это передастся вашему ребенку.

·         Прислушивайтесь к чувствам своего ребенка. Если кроха плачет в саду, не нужно кричать, давить, заставлять и запрещать. Просто примите то, что ему нужно время, что привыкнуть к переменам и не чувствовать так остро отсутствие любимой мамы. Покажите, что вы понимаете его ощущения и что они нормальны и естественны.

·         Окружите малыша своей любовью и заботой. Уделяйте больше внимания, демонстрируйте свои чувства, старайтесь проводить свободное время вместе, чтобы компенсировать ту нехватку мамы, которая была в течение дня.

 Адаптационный период – это перестройка организма, преодоление психологических трудностей. И то, как ребенок переживает подобные препятствия, в огромной степени зависит от родителей.

 Чтобы не допустить ошибки в воспитании, родителям необходимо понимать ребенка, знать, что для него в приоритете, правильно выстраивать свою линию поведения, учитывать потребности малыша. Но, важнее всего просто любить, постоянно подчеркивать нужность и значимость вашего ребенка.