**Адаптация ребёнка к детскому саду**

Детский сад - это первое социальное учреждение, с которым встречается ребенок. Социальное в том смысле, что ребенок впервые встречается с требованиями общества. Эти требования могут совпадать с требованиями в семье, а могут и отличаться. Очень важное умение, которое осваивает ребенок, адаптируясь к детскому саду, - это умение различать ситуации и анализировать, что можно и что нельзя с теми или другими людьми, в тех или иных случаях. Теперь не только мама и папа, но и очень много разных людей (и взрослых, и сверстников) и разных обстоятельств (режим, расписание занятий, правила поведения и даже меню) влияют на малыша. Ему нужно научиться отстаивать свое мнение - но уважать правила, защищать себя - но не обижать других, быть личностью - но ценить коллектив, иметь свои постоянные вкусы - но допускать и что-то новое.

Родителям необходимо готовить кроху заранее к посещению сада: за несколько месяцев до этого события. Подготовка включает прочтение сказочных историй о посещении сада, игры «в детский сад», прогулки возле садика, рассказы малышу, о скором посещении этого заведения и приобретении новых друзей для совместных игр. Дети начинают посещать детский сад, как правило, в сентябре. Но подготовку к саду необходимо начинать в мае, то есть за четыре месяца до начала полноценной детсадовской жизни. Родителям лучше всего заранее уточнить, каким будет режим в детском саду, и постепенно подстроить время еды и сна малыша под график детского сада. Если родители заранее подготовят ребенка, то для него такие режимные моменты не будут дополнительным стрессом. Единственным стрессом станет только посещение группы.

Адаптация пройдет успешно, если кроха будет иметь навыки самостоятельности в следующих моментах: частичное одевание, пользование горшком, самостоятельное принятие пищи. Если малыш все это умеет, то он не потратит силы на срочное обучение этому и будет пользоваться сложившимися навыками.

Малыш, которого ведут в детский сад, должен ощущать поддержку родителей и их безоговорочное одобрение. Все, абсолютно все в семье должны отзываться о садике и воспитателе только хорошо, включая бабушек и других удаленных родственников. И если родители отзываются о садике хорошо, то малыш понимает, что ничего страшного не происходит, что его ведут в какое-то очень приятное место.

Ребенка нужно вводить в детсадовскую жизнь постепенно. В первый день пребывания ребенка в детском саду желательно покормить дома (в садике дети в первый день часто отказываются от еды) и оставить на час – максимум на полтора часа, в течение этого времени воспитатели займут ребенка игрушками и играми. На следующий день можно оставить ребенка на два часа. Важно после посещения садика не ругать ребенка «Ах, как ты ужасно кричал!» - наоборот, нужно стараться вызывать у него только положительные эмоции. «Какой ты молодец», «какие здесь замечательные ребята», «какие тут прекрасные игрушки», «как тут весело, мы завтра обязательно пойдем снова» - высказывания такого типа помогут вызвать у ребенка доброжелательное отношение. Третий день обычно бывает самый сложный. Ребенок уже понимает неизбежность детского сада, некоторые дети начинают кричать даже на подходе к нему. И вот тут родителям необходимо проявить твердость и все-таки отвести малыша в группу.

Как правило, к концу первой недели ребенок более-менее привыкает к группе, и, возможно, воспитатели вам сообщат о том, что ребенка уже можно оставлять на обед и дневной сон в детском саду. Оставлять ребенка в первый раз на дневной сон после выходных не рекомендуется – лучше всего это сделать на следующий день. Первую неделю малыш ходит в садик до обеда, в следующий понедельник он играет до тихого часа, а во вторник его уже можно оставить на дневной сон. Дело в том, что дети за выходные могут уже забыть и садик, и режим, к которому они только-только начали привыкать. Но постепенно они привыкают к циклу «5 дней рабочих, два выходных».

Родителям, когда они приводят детей в группу, рекомендуется выработать свой собственныйритуал прощания – переодеть, поцеловать, обнять, сказать что-то ласковое, но не прощаться слишком долго. Долгие проводы – лишние слезы: эта поговорка точно отражает ритуал расставания мамы и дитя в детском саду.

***Степени адаптации ребенка к детскому саду***

Известно, что одни дети привыкают к саду быстро и легко, другие – сложнее. Выделяют три степени адаптации ребенка в детском саду: легкую, среднюю и тяжелую.

**Легкая**

Более чем у половины малышей привыкание к условиям детского сада происходит легко. Они заходят в группу без истерик, находятся в хорошем настроении, охотно общаются с другими детьми, реагируют на обращение к ним воспитателя. Поход в садик не вызывает протеста, иногда малыш даже сам просится туда, капризы и приступы плохого настроения кратковременны. В такой ситуации можно говорить о легкой адаптации. Обычно она длится до 4 недель и протекает на фоне хорошего самочувствия.

**Средняя**

Если у ребенка адаптация средней степени тяжести, он испытывает беспокойство, приближаясь к группе, но через несколько минут справляется с напряжением и идет играть с детьми. Нередко такие малыши склонны специально нарушать правила поведения в саду, чтобы проверить, что произойдет, и добиться индивидуального внимания. При адаптации средней степени дети часто болеют респираторными заболеваниями. Причиной тому становится стресс от изменения уклада жизни и нахождение в коллективе, где риск инфицирования заметно увеличивается. Такая адаптация длится около 1,5 месяцев.

**Тяжелая**

Тяжелая адаптация ребенка в детском саду выражается в проблемном поведении, частых, иногда осложненных, простудах, нервных срывах. Малыш не хочет идти на контакт с воспитателем и другими детьми, практически не проявляет интереса к предлагаемым игрушкам, ведет себя тревожно и пугливо.

При расставании с мамой возможны продолжительные истерики. Затянувшаяся тяжелая адаптация может указывать на психологическую неготовность ребенка к посещению сада.

Конечно, все эти степени адаптации весьма условны. Ведь каждый малыш по-своему привыкает к новой жизни в садике.

Нужно понимать, что адаптация к садику – процесс сложный и это может занять много времени. Главное, в чем нуждается ребенок – родительская любовь и понимание. С ними проблема адаптации ребенка к детскому саду будет вполне решаема и первый шаг малыша к взрослой жизни пройдет без особых потерь.

Поддерживайте ребенка в период адаптации, дарите ему свое тепло и любовь. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!