Консультация  по адаптации
для родителей детей поступающих в детский сад

**Первый раз в детский сад**

Наступило время, когда вашему ребёнку пора идти в детский сад.Ему придётся (вместе с вами)пережить период адаптации.
Адаптация  -процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды. В детском саду ребенку нужно привыкнуть: к новым взрослым людям, которые будут о нем заботиться; к новой обстановке - помещениям, мебели, игрушкам; обществу своих сверстников;новой пище и условиям еды;новой обстановке для сна.Очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким, бестравматичным.
    Дети раннего возраста обладают рядом особенностей: у них обострена чувствительность к расставанию с матерью и присутствует боязнь новизны. Отрыв от дома, близких и родных, и встреча с новыми взрослыми и детьми переживаются малышом как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты.Также для них характерна быстрая заражаемость сильными эмоциями (как позитивными, так и негативными) ровесников.
И именно от вас в первую очередь  зависит насколько быстро и безболезненно ребёнок привыкнет к детскому саду. Для этого придерживайтесь следующих рекомендаций:

* Убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи. Вам необходимо привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками и развиваться. Я хочу, чтобы он пошел в садик». Быстрее привыкают те дети, у которых нет альтернативы детскому саду.
* Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: «Детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих малышей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в детский сад, схожу на работу, а вечером приду за тобой и мы вместе пойдем домой».
* Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что все происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.Расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать и  придерживайтесь этого режима  дома.
* Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его пользоваться горшком, самостоятельно есть, одеваться, пусть пока ещё с помощью взрослого.
* Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки другим детям. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей по именам. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется немного подождать своей очереди, делиться игрушками.
* В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Ребенок автоматически примет вашу позицию («Если маме  там не нравится, то и мне плохо.Я не хочу в детский сад!»). Никогда не пугайте ребенка детским садом! Важно создать положительный образ детского сада.

     Адаптационный период может затянуться вследствие заболевания ребёнка. Физиологами доказано, что к 9-му дню адаптации защитные силы (иммунитет) ослабевают и ребенок может  заболеть. А после болезни адаптацию приходится проходить заново.
     Помните, что привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Поэтому наберитесь терпения и помогите ребёнку быстрее пережить этот период.Если у вас есть потребность в контакте со специалистами, педагоги и психолог детского сада ждут вас!
Удачи и терпения Вам!
 ***Рекомендации психолога***
**«Как облегчить период адаптации ребёнка к детскому саду»**
Будьте уверены в  тот, что  детский сад необходим для вашей семьи.
Вам необходимо привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками и развиваться. Я хочу, чтобы он пошел в садик». Быстрее привыкают те дети, у которых нет альтернативы детскому саду.
Беседуйте с ребёнком о детском саде. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: «Детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих малышей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду дети кушают, гуляют, играют.                Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в детский сад, схожу на работу, а вечером приду за тобой и мы вместе пойдем домой».
Придерживайтесь режима детского сада.  Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что все происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать и  придерживайтесь этого режима  дома.
Приучайте к самостоятельности. Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его пользоваться горшком, самостоятельно есть, одеваться, пусть пока ещё с помощью взрослого.
Развивайте коммуникативные навыки у малыша. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки другим детям. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей по именам. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется немного подождать своей очереди, делиться игрушками.
Избегайте критических замечаний в присутствии ребёнка в адрес детского сада и его сотрудников. Ребенок автоматически примет вашу позицию («Если маме  там не нравится, то и мне плохо.Я не хочу в детский сад!»). Никогда не пугайте ребенка детским садом! Важно создать положительный образ детского сада.
Если у вас есть потребность в контакте со специалистами, педагоги и психолог детского сада ждут вас!