**Адаптация в детском саду**

Адаптация в детском саду охватывает три стороны: ребенка, его родители и педагоги.

Адаптация – это сложный процесс приспособления организма к новым условиям.

Некоторые дети привыкают к детскому саду быстро, без каких-либо изменений в поведении. А для некоторых детей это первый сильный стресс в их жизни.

С поступлением ребенка в детский сад происходит множество изменений: строгое соблюдение режима дня, отсутствие родителей, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, новые требования.

Все эти изменения наваливаются на ребенка одновременно, и поэтому могут вызывать такие реакции, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни.

Именно поэтому так важно помочь ребенку как можно скорее освоиться в новой ситуации.

1. Тревожность родителей (переживания накормят ли, переоденут, что бы не обидели) – это напряженное состояние передается и ребенку и он тоже начинает испытывать тревогу.
2. Отсутствие режима (детям, которые живут по режиму близкому к режиму детского сада проще адаптироваться).
3. Отсутствие навыков самостоятельности.

Советы:

1. Будьте спокойны.
2. Отвечайте на все вопросы ребенка про детский сад.
3. Вместе купить одежду и обувь в детский сад.
4. Пусть приводит тот родитель, с кем будет ребенку проще расстаться.
5. При расставании обязательно скажите ребенку, что вы придете, и обозначьте, когда это будет.
6. Придумайте свой ритуал прощания, и после него сразу уверенно уходите.
7. Не возвращайтесь, если ребенок начинает плакать, помните, что плач помогает нервной системе ребенка справится. Поэтому не бойтесь плача и не ругайте ребенка, если он плачет.
8. Придумайте и обыграйте сказку, про то как мишка пошел в детский сад, как сначала ему было там плохо и не уютно, потом обыграйте, как он подружился с ребятами и воспитателем. И ключевым моментом в игре пусть будет возвращение мамы за ребенком. Не в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент.
9. Интересуйтесь у воспитателя и у ребенка как прошел день, с кем он подружился, поощряйте дружбу с ребятами.
10. Радуйтесь его успехам в детском саду, хвалите за рисунки и поделки.

С началом посещения детского сада помните, что ребенок лишился физического контакта с мамой, поэтому уделяйте больше внимания ему, больше обнимайте, читайте книжки, вместе играйте, вместе смотрите мультики, делайте домашние дела.

Подчеркивайте, каким большим стал ваш малыш, когда пошел в детский сад, каким смелым и умным, как многому он учится каждый день.

Будьте терпеливы, придерживайтесь этих советов, и скорее всего, стресса, связанного с поступлением в детский сад, удастся избежать. Удачи вам!