

*Адаптация в детском саду для каждого конкретного ребенка будет протекать по-разному и зависит от многих факторов. Трудно определить, как долго она продлится, и насколько успешно будет проходить – это зависит от индивидуальных особенностей каждого малыша. Для некоторых детей привыкание займет неделю, другим для полной адаптации в детском саду потребуется месяц или около полугода.*

**

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у **ребёнка**:

- Тревога, связанная со сменой обстановки *(****ребёнок****до 3 лет ещё нуждается в усиленном внимании)*. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство (встречает, пусть и доброжелательных, но чужих людей, и режима (**ребёнку** бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал). В **детском саду** приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и, вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание **ребёнка в детском саду**.

- Психологическая неготовность **ребёнка к детскому саду**. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда **ребёнку** не хватает эмоционального общения с мамой.

- Отрицательное первое впечатление от посещения **детского сада**. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания **ребёнка** в дошкольном учреждении.

- Личное неприятие контактирующих с вашим малышом взрослых. Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на **адаптацию ребёнка** к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать **ребёнка к детскому саду постепенно**. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для **ребёнка режим дня**(сон, игры и приём пищи, соответствующий режиму ДОУ.

- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился. Придерживаясь данного **совета** все режимные моменты в группе не вызовут у вашего ребенка реакции протеста, что в свою очередь положительным образом скажется на его поведении.

- Желательно дома укладывать **ребёнка спать пораньше**, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. В первые дни не следует оставлять малыша в **детском саду больше двух часов**. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель *(данный период индивидуален для каждого****ребёнка****)*. Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше. -Каждый раз после прихода из **детского** сада необходимо спрашивать **ребёнка о том**, как прошёл день, какие он получил впечатления *(если ваш малыш сможет с вами объясниться)*. Обязательно нужно акцентировать внимание **ребёнка** на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

**Типичные ошибки родителей**

Родители, отдавая ребёнка в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. В первую очередь это психологическая неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребёнка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. От старших требуются только терпение и помощь. В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что ребёнок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца.Ещё одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Забота об общественном мнении, волнение, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего, нужно успокоится, дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Мы рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить сребёнком в этот период его жизни. Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился. Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному.

Эффективные советы для родителей:

* Проявите свою фантазию и придумайте интересную сказку. В этой истории обязательно долен быть персонаж, который боялся идти впервые в детский сад. однако очень скоро он нашел там много новых друзей, научился делать красивые поделки и играть в интересные игры.  Сказка обязательно должна заканчиваться тем, что любящая мама приходит в детский сад забирать своего малыша. Все счастливы и довольны!
* Очень важно правильно организовать утро перед посещением дошкольного заведения впервые. Молодая мамочка должна успокоиться и перестать нервничать из-за того, что нужно на некоторое время расстаться с ребенком. Постарайтесь сохранять спокойствие, действуйте уверенно. Ваше настроение обязательно передастся малышу и поможет развеять его страхи.
* Посоветуйте ребенку взять с собой игрушку, с которой он неразлучен. Так он будет ощущать себя в безопасности, ему не будет так страшно и одиноко.
* Если малыш больше привязан к маме, отводить его в детский сад должен папа. В этом случае процесс расставания будет не таким болезненным и ребенок быстрее адаптируется к новой обстановке.