**Консультация для родителей: «Как помочь ребенку адаптироваться к яслям».**

**Детский** **сад** – новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детскому саду.

    Адаптация – это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

    Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к детскому саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться, закончится ли когда-нибудь этот «ужас»? С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации к детскому саду. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок «несадовский», а остальные малыши, якобы, ведут и чувствуют себя лучше. Но это не так. Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. В новой обстановке малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, стрессе, который не прекращается ни на минуту особенно в первые дни.

Сроки адаптации к детскому саду у каждого ребенка индивидуальны:

* легкая (1-16 дней),
* средняя (16-32 дня),
* усложненная (32-64 дня и более).

Чем могут помочь родители?

 Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность:

 - В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.

 - В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

 - Не перегружайте малыша в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.

 - Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

 - Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

 - Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

 - Всегда забирайте ребенка в то время, о котором договорились заранее (после прогулки, обеда). Не спешите выходить на работу – Ваш ребенок нуждается в Вас!

 - Призовите на помощь сказку или игру. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. «Проиграйте» эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернется.

Самый болезненный момент – утреннее расставание, редко кто поначалу обходится без слез. Прощайтесь легко и быстро.

Договоритесь с сыном или дочкой – вы идете по своим делам, он – по своим: поиграть, порисовать, покушать и поспать, а вечером встречайтесь, и каждый рассказывает, как прошел день. Родители со стажем советуют придумать церемонию прощания и всегда следовать ей, например: поцеловали в носик, помахали ручкой.

 В случае слез и причитаний будьте терпеливы и спокойны. Если, несмотря на уговоры, ребенок ревет и цепляется, нужно хладнокровно встать и уйти. Воспитатели уверяют, что как правило «концерт» за неимением зрителей быстро прекращается. Если малыш очень привязан к маме и расстается с ней с трудом, то пусть в детский сад его отводит папа или другой член семьи. Прощание «по этапам» проходит менее болезненно.

 После садика обсудите с ребенком то, что он делал днем, расспросите, во что они играли, что кушали, о чем читали – пусть он поделится своими впечатлениями. Не скрывайте радости, если он там чему-то научился. Хвалите тамошние игрушки, кашу, спортивную площадку, цветочную клумбу… Ни в коем случае в присутствии малыша не обсуждайте свои опасения, проблемы детского сада, поведение сотрудников. Категорически запрещено при ребенке выяснять отношения с воспитателем или няней – даже если вы десять раз правы.

**Очень важно!**

* всегда приводить ребенка в детский сад здоровым;
* сотрудничать с персоналом детского сада;
* исключить запугивания ребенка детским садом.

**Проблемы адаптации ребенка в детском саду могут возобновиться после праздника, каникул, болезни, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств.**

**Некоторые книги для подготовки ребенка к детскому саду:**

* «Зайка идет в садик», Ольга Громова
* «В детском саду. Энциклопедия для малышей», Эмили Бомон
* «Я иду в детский сад». Проблемы адаптации. 2-4 года. Для самых-самых маленьких
* “Мишка-Ушастик в детском саду”, Чеслав Янчарский
* “Матюша идет в детский сад”, Ирина Зартайская

**Некоторые мультфильмы о детском садике:**

* «Свинка Пеппа. Детский сад», сезон 1, серия №6
* «Три котёнка - Пойдём в детский сад»
* «Про Веру и Анфису»
* «Дед мороз и лето»
* «Как Петя Пяточкин учился слоников считать»
* «Timmy time» -как барашек Тимми ходил в детский сад
* «Каприз» (о маленьком мальчике, который не хотел идти в детский сад).

