**Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду?**

Смена привычного образа жизни всегда становится причиной психического напряжения, а то и стресса для организма ребенка.

Задача взрослых в процессе адаптации как раз и заключается в том, чтобы минимизировать стресс для ребенка. Как это сделать? Что зависит от родителей?

**Факторы, которые помогут вашему ребенку:**

Прежде чем привести ребенка в детский сад, необходимо провести предварительную подготовку.

1. Обучить ребенка необходимым навыкам самообслуживания: ребенок должен уметь мыть руки, вытираться полотенцем, самостоятельно одеваться и раздеваться, есть, пользоваться горшком. Если ребенку 1,5 года, то, скорее всего, многому научить не получится, и это с учетом возраста нормально. Но в 2,5-3 года всеми этими навыками ребенок уже должен владеть.
2. Большим плюсом к адаптации, будет умение говорить. Ребенок сможет наладить коммуникацию с воспитателем, детьми, сможет рассказать вам, что происходит в садике, что он чувствует, чего боится, что его расстраивает и что радует.
3. Нужно рассказать ребенку о том, что такое садик, что там дети делают, кто такой воспитатель, как устроен режим дня в садике, какие там правила. Для этого можно просто время от времени заводить разговор. Читать детям сказки, рассказывать истории про детский сад. Играть в детский сад. Приводить в пример знакомых детей, которые уже ходят в детский сад («А наш дружок сейчас в детском саду играет, вечером его мама заберет оттуда, и мы встретимся»). Проходя мимо любого детского садика, вы можете рассказывать, что это за здание, что там обычно происходит. Ваша задача как бы создать информационное поле о детском садике.
Отправляйтесь на прогулку рядом с детским садом.
4. Затем познакомить ребенка с местностью. Устраивайте прогулки около садика, даже если нельзя зайти на территорию, или просто познакомьтесь с местностью. Если есть возможность сходить в садик на экскурсию — сходите. Если есть возможность погулять по территории — погуляйте. Купите вместе одежду к садику. Сходите познакомиться с воспитателем, погуляйте с детками в детский садик.
5. Также важно положительно настраивать ребенка на посещение детского сада. Рассказывайте ребенку интересные положительные стороны посещения детского сада или просто веселые истории про детский садик, может быть, из вашего детства («Самая вкусная запеканка, которую я когда-либо ела, была в моем детском садике», «У меня был друг в детском садике, которого звали Сережа, и нам с ним было всегда весело»).
Никогда не пугайте и не угрожайте ребенку детским садиком и воспитателем. Если у вас есть какие-то неприятные воспоминания о детском садике, то не надо ими делиться с ребенком. Если кто-то из родственников угрожает детским садиком («Вот пойдешь в детский сад, никто тебя с ложки кормить не будет»), то пресекайте это. Не допускайте негативных разговоров о садике при ребенке или детях.

6. За 2-3 недели до начала посещения детского сада, нужно наладить часы сна и бодрствования. Все зависит от того, насколько долго спит ваш ребенок. Вечером укладывайте ребенка вовремя, избегайте ночных посиделок. Устраивайте дневной сон или хотя бы тихий час. Какой будет режим в вашем садике, можете узнать заранее у воспитателей, заведующего, или у других мам, которые уже посещают этот садик.
**Примерная схема плавной адаптации**

1. Если есть возможность познакомить ребенка с садиком, с группой заранее — сделайте это. Можно найти повод для визита: например, узнать что-то, подать документы вместе с ребенком, сходить с кем-то, кто уже ходит в этот сад. Подробнее об этом я писала выше.
2. Лучше если первый день (обычно это всего один час или меньше) вы будете с ребенком: пройдете с ним по группе, заглянете в спальню, найдете кровать ребенка, покажете его шкафчик. Побудьте какое-то время в группе, чтобы ребенок мог исследовать пространство в вашем присутствии (все зависит опять же от внутренних правил). С вами ребенок чувствует себя в безопасности, а значит, он будет активно исследовать пространство. Может быть, ваш первый день пройдет на улице.
3. Важно установить контакт с воспитателем и маме, и ребенку. Вы можете познакомиться, поговорить, представить ребенка воспитателю, а воспитателя ребенку. Лучше если в это время ребенок будет у мамы на руках. Но тут многое зависит и от воспитателя. Постарайтесь поздороваться, улыбнуться воспитателю, а потом как бы передать ребенка в руки воспитателю. Если воспитателей несколько, то знакомимся со всеми.
4. При расставании целуйтесь, обнимайтесь, говорите ребенку, что придете за ним очень скоро, передавайте его воспитателю и уходите. Приходите через час. Обязательно радуйтесь ребенку, обнимайтесь, целуйтесь. Да, ребенок может плакать. Тогда обнимаете, утешаете и передаете воспитателю. Уходя — уходите. Спокойно идете заниматься своими делами.
5. Важно при расставании с ребенком оставить ему что-то напоминающее о вас, о доме. Например, любимую игрушку, или можно приобрести специально игрушку-друга, которая будет ходить с ребенком в садик. Можно оставить платочек, пахнущий мамиными духами, какую-то записку-рисунок на клочке бумаги, можно нарисовать сердечко на ручке. Маленьким детям оставляем что-то вещественное. Детям постарше можно уже оставлять что-то символическое (например, поцелуй в кармашек).
6. Какое-то время водите ребенка на пару часов. Обычно в течение недели.
7. Затем оставьте ребенка на обед, потом на сон. Какое-то время забирайте малыша сразу после сна.
8. Если видите, что ребенок плачет, но быстро успокаивается и спокойно играет, идет на контакт с воспитателем, интересуется игрушками, обедает, то это признаки того, что можно оставлять до вечера. Если у вас есть возможность, какое-то время забирайте через пару часов после сна, постепенно увеличивая время (если это нужно).
9. Важно тепло прощаться с ребенком. И встречать всегда с радостью и улыбкой, обнимать, тискать. Не ругать ребенка за слезы, но сочувствовать, поддерживать, оказывать понимание. Если вам жалуются на ребенка, то не разбирайтесь в ситуации сразу же — на первом месте должна быть радость от встречи с ним.