

Консультация для родителей детей, начинающих посещать детский сад
«Такая важная адаптация»

Детский сад! Как многолико звучат эти два слова! Чем же могут помочь **родители своим малышам**, впервые ступающим в дошкольное учреждение? Как помочь **адаптироваться в новых условиях?**

Начну с того, что **адаптацию**, как процесс приспособления к изменившимся условиям, проходят все дети! Вне зависимости от того, как рыба в воде чувствует ли себя ребенок с первых дней в саду, или уже с крыльца упирающийся и орущий малыш.

Приспосабливаться надо ко многому:

-регулярное разлучение с **родителями**;

-пребывание в коллективе, где есть новые взрослые и дети, в изменившемся количественном соотношении "взрослый-ребенок";

-новая обстановка;

-изменение графика, ритма, уклада жизни;

-появляется огромное количество "хочу, но пошло что-то не так"**(Фрустрация)**.

Со всем сразу, сказать честно, даже взрослому справиться не всегда легко. А что же испытывает малыш, живущий эмоциями и не обладающий логикой?

Конечно, стресс!

Поэтому, чтобы его минимизировать давайте время своему малышу. Проводите качественную подготовку к этому новому периоду в жизни ребенка.

Прежде всего найдите в себе внутреннюю опору уверенности, что Вашему ребенку необходим сад. Это лишит Вас качелей "А надо или нет, пойдет сегодня или отложить на завтра, а ничего не будет, если пропустим денек", это создаст постепенное и регулярное вовлечение ребенка в жизнь **детского коллектива**, поэтапное проживание новых режимных моментов, постепенное знакомство и привыкание к замещающей личности мамы-воспитателю.

Помните, что детям до трех лет чаще всего не свойственно играть вместе с другими детьми, скорее всего это выглядит как "рядом с ними", поэтому готовя малыша к **посещению сада сделайте упор на**: "Какая заботливая и добрая тебя ждет Мария Ивановна. " Если все пойдет не так с детьми, то воспитатель будет *(должен стать)* опорой для вновь прибывшего малыша.

Чтобы вселять в ребенка уверенность и спокойствие, Вы должны сами ими обладать, поэтому знакомьтесь с воспитателями, поддерживайте добродушный тон общения.

Когда определились с датой **посещения детского сада**, начните день со спокойного утра, не подгоняйте ребенка, не торопите, покормите тем, что он любит, найдите 5 минут на общение, а не на сборы. Ваша задача - сохранить максимально позитивный настрой у ребенка!

Продумайте дорогу в сад, сделайте ее приятной (*рассказать сказку, покормить птиц, рассмотреть цветы и т. д.*)

Подумайте, какой ритуал расставания в **детском саду Вам подойдет** (*объятия, поцелуй в носик и т. д.*) Будьте готовы, что ребенок может эмоционально реагировать на расставание, постарайтесь почувствовать ребенка в этот момент, проговорить его чувства, рассказать конкретно, когда Вы вернетесь (в первый день надо оставить ребенка на непродолжительное время, как только ребенок примет это, возможно, даже со слезами, но без "цепляний" за Вас проводите малыша в группу /передайте воспитателю. Сделайте "фокус" на встрече (*пойдем гулять, принесу сюрприз*).

Уточните у воспитателя, можно ли приносить с собой из дома игрушки, гораздо легче ребенку идти в садик вместе со своей любимой собачкой или зайкой. Расскажите малышу, что игрушке тоже надо ходить в **детский сад**. Как вариант можно ребенку в карман положить ключик и заверить, что мама обязательно вернется, куда же она пойдет без ключа?

Выдержать разлуку может помочь: сердечко на руке, браслетик, рисунок в карманчике (*главное в это вложить смысл*).

Не настаивайте, чтобы ребенок включался сразу во все режимные моменты, сон и еда являются самыми "интимными" моментами привыкания к **детскому саду**. Человек уходит в сон тогда, когда ощущается себя комфортно, чего не скажешь об **адаптационном периоде**. Аппетит тоже приходит при ощущении безопасности.

Старайтесь "насытить" ребенка собой "после разлуки, иницируйте общение, будьте вовлеченными в совместную деятельность, принимайте его эмоции и слезы, это дает выход накопившемуся психоэмоциональному напряжению. Сведите к минимуму использование гаджетов.

Старайтесь избегать перерывов хождения в **детский сад**, лучше забрать пораньше малыша, но не прерывать **адаптационный процесс**, что позволит избежать второй волны привыкания.

По возможности не вводите новых условий жизни ребенку (кружок, появление братика, сестрички, дайте "оправиться" и привыкнуть к первым изменениям.

Если Вы станете опорой для своего ребенка, каждый шаг в его жизни будет не так сложен, а **детский сад не так страшен!**

