**В детский сад – без слёз. Правила успешной адаптации.**

Кажется, только недавно, в нашем детском саду прошли праздники, и мы попрощались с нашими выпускниками, как уже 1 июня к нам пришли новенькие малыши. И для наших воспитанников наступит важный период – адаптация.

Адаптация  ( от лат. «приспособляю» ) – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом. Приспособление организма к новым условиям, к новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. В зависимости от длительности адаптационного периода  различают три степени адаптации ребенка к детскому саду:

1 – 16  дней  - легкая адаптация

16 - 32 дней – адаптация средней тяжести

от 32 до 64 дней – тяжелая адаптаци

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Поэтому 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.
* 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 кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
* Дайте в сад небольшую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то родное, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно**? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш.** Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

  И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете.

  Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

  Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте, когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

  У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

Уважаемые родители, если вам кажется, что адаптация у вашего ребенка проходит или будет тяжелой, то вы можете   воспользоваться помощью педагога-психолога. Специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация, и организует психологическое сопровождение в этот период.

За дополнительной информацией можно обратиться на официальный сайт МБДОУ детский сад «Веселая планета» <http://ws-planeta.gauro-riacro.ru>

О. Аникина

Педагог-психолог д/с «Веселая планета»