**АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА**

Адаптационный период фактически начинается в тот момент, когда Вы приняли решение о том, что Ваш ребенок будет посещать детский сад. Постарайтесь выяснить все интересующие Вас вопросы и в разговорах подготовить ребенка к изменению в его жизни. Придите вместе с ребенком в детский сад на прогулку. Заинтересуйте малыша всем происходящим в детском саду.

**Как определить, готов ли наш ребенок к детскому саду?**

Главный критерий – это готовность родителей. Пока хотя бы один член семьи сомневается в необходимости этого шага, ребенок не будет готов, даже если все тесты демонстрируют обратное. Практика показывает, что дети, родители которых воспринимают детский сад как единственный и самый оптимальный вариант, привыкают к нему значительно легче. Они реже вредничают по утрам, быстрее адаптируются к режиму и требованиям детского сада, и даже реже болеют. Это легко объяснимо. Просто родители, однозначно понимая, что у них нет альтернатив, не мучаются сомнениями: «А может быть, все-таки не надо?» – а проводят с ребенком соответствующую подготовительную работу.

**В каком возрасте лучше всего отдавать ребенка в сад?**

Этот вопрос надо решать индивидуально - нет однозначно благополучного возраста. В целом наиболее подходящим для поступления в детский сад считается период, когда ребенок уже может говорить, пользоваться горшком и самостоятельно подносить ложку ко рту. К тому же, большинство ДОУ не принимают детей младше трех лет.

**Как и когда надо начинать готовить ребенка к детскому саду?**

Если решение уже принято, перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости. Вместо волнений и надуманных разговоров стоит соблюдать всего лишь три правила:

1.Вызвать интерес и почти зависть к тем, кто туда уже ходит.

2.Настроить ребенка на то, что там будет работа, а не только праздник.

3. Как можно лучше познакомить ребенка с садиком.

4. Самой разузнать как можно больше о ДОУ.

**Можно ли предупредить болезни, которые часто сопровождают вступление в новую жизнь?**

**До поступления.** Закаливать нужно всех детей, а детей, которые собираются в детский сад – особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море). Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое – это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур. Не забудьте о витаминных комплексах для детей и гомеопатических препаратах долговременного действия для профилактики ОРЗ и гриппа. Какой бы ужасной ни была наша экология, ребенку стоит давать пробовать различную воду (от бутылочной до из-под крана). Тогда сюрприз в виде тяжелого расстройства вам грозит меньше. Словом, меньше стерильности. Если собираетесь когда-то отдавать ребенка в детские учреждения, то стоит об этом помнить почти с рождения.

**После поступления.**

Когда ребенок приходит в детский сад, ему предстоит знакомство не только с детьми и взрослыми, но и массой самых разнообразных возбудителей болезней. Какой бы крепкой ни была иммунная система ребенка, это очень большая нагрузка. Поэтому рекомендуется в первый месяц следовать следующим правилам:

1/ Первая неделя пребывания в саду. Маршрут «дом-сад» должен строго соблюдаться. Никаких заворотов в сторону, никаких отклонений. Не надо ходить в гости и приглашать их, гулять, посещать массовые мероприятия. Такой строгий порядок поможет иммунной системе ребенка познакомиться со всеми болезнетворными существами в садике и при этом на заболеть. Нарушение данного правила может привести к сильным иммунным сбоям.

2/Вторая-третья недели. Для слабых, часто болеющих детей режим первой недели лучше продлить и на это время. Остальные могут начать гулять рядом с домом с хорошо знакомыми детьми.

3/Четвертая неделя. Можно возобновить посещение других учреждений.

**Какие ошибки совершают родители в период адаптации ребенка к детскому саду?**

К сожалению, есть несколько весьма распространенных родительских стратегий, которые на первый взгляд должны были бы облегчить привыкание к саду, а в действительности только провоцируют новые проблемы.

**Стратегия первая – идеализация**. Отправляя ребенка в детский сад, не сулите ему райской жизни. Ведь у детей воображение гораздо богаче, чем у взрослых, а потому у них легко возникают идеализированные образы. Когда эти чрезмерно радужные представления малыша сталкиваются с действительностью (даже хорошей действительностью), у ребенка появляется негативная реакция и разочарование в садике (детях, воспитателях и т. д.). Будьте честны с малышом: рассказывайте о том, что в садике ему будет не только весело и интересно, но и что он должен слушаться воспитательницу, соблюдать распорядок дня, быть вежливым и аккуратным... Объясните, что так же, как вы должны ходить на работу и выполнять свои обязанности, он должен ходить в детский сад. Это его «работа»: чем лучше и успешнее он освоит то, чему его учат, тем быстрее станет самостоятельным и взрослым.

**Стратегия вторая – «работа есть работа».** Нельзя слишком строго подходить к ребенку («Пора – значит пора!», «Надо – значит надо, и нечего плакать, стонать!»). Конечно, детский сад – это его новая и очень ответственная обязанность, но родители должны помнить и понимать, что любой начинающий новое дело (будь то взрослый или ребенок) имеет право как на ошибки, так и на переживания.

**Стратегия третья – подкуп**. Многие родители стараются или ввести прямую оплату за посещение детского сада, или как-то компенсировать «страдания» ребенка, загладив тем самым свою вину перед ним. Такая тактика, во-первых, ставит посещение садика в зависимость от выплат (отношения между родителями и маленьким ребенком приобретают не совсем здоровый финансовый характер). А во-вторых, родительские, не денежные компенсации страданий способны окончательно загубить иммунитет ребенка, который и так ослаблен в период адаптации (ежедневные аттракционы, кафе-мороженое, театры и развлекательные центры после садика – непомерная нагрузка для маленького организма).

**Стратегия четвертая – обсуждение**. Не стоит обсуждать при ребенке то, что вам не нравится в детском саду. Подобные разговоры могут незаметно сформировать у ребенка негатив по отношению к воспитателям, сотрудникам, детям.

**Стратегия пятая – «мой бедненький».** Это самая страшная из всех ошибочных родительских стратегий. Встречается у родителей, дети которых имеют какие-либо индивидуальные особенности (проблемы зрения, слуха, полнота/худоба, нарушения речи, хронические соматические заболевания). Эти родители, отдавая ребенка в сад, заранее готовятся к тому, что придется спасать свое дитя от насмешек других детей. При этом родители совсем не учитывают реальные проблемы ребенка и забывают, что комплексы у детей появляются только «благодаря» нам, родителям. Хотите, чтобы ваш ребенок не испытывал проблем? Верьте, что так и будет!

**Как маме перебороть свои страхи за ребенка (например, на тему несчастных случаев и недосмотров воспитателей, того, что он будет чувствовать себя одиноко и т. д.)?**

Сложный и неоднозначный вопрос. Сначала важно понять, что стоит за материнскими страхами: ее собственный опыт, печальная статистика, кадры их фильмов, статьи или просто фантазии от любви к любимому дитя, которого трудно доверить чужому.

Есть несколько установок, которые полезно взять на вооружение всем родителям:

1. Четко для себя определить, в какие условия вы готовы отдать своего ребенка.

2. Ознакомиться со всеми отзывами о садиках, которые доступны для информации.

3. Сразу разъяснить все финансовые вопросы.

И, наконец, рано или поздно ребёнку придётся оторваться от мамы.

**Как предотвратить и пережить истерики при расставании с мамой?**

В книгах и статьях можно встретить совет: «Дети очень тяжело расстаются с мамой, поэтому было бы лучше, если вместо мамы в первый день с ребенком в садик пошел бы кто-нибудь другой, например, папа или бабушка». Этот совет стоит внимания ТОЛЬКО в тех случаях, если у мамы слишком сильная привязанность к ребенку, слишком много страхов или сама мама недостаточно готова к тому, чтобы отдавать ребенка в сад. В других ситуациях не имеет большого значения, кто отводит. Главное, чтобы этот взрослый готов был легко оставить ребенка (несмотря на слезы), а ребенок четко знал, кто за ним придет. Не надо затягивать утреннее расставание с ребенком, если он плачет: разденьте его, передайте в руки воспитателю, скажите, когда придете, и уходите. Воспитатель примет все меры, чтобы успокоить и отвлечь вашего ребенка.

Дети, которые плачут при расставании с мамой, не редкость. Прежде чем решать, что делать в таких ситуациях, необходимо узнать у воспитателей, что бывает после ухода родителя. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся «традицию» расставания, придумать новые ритуалы. Договоритесь, что ребенок будет махать маме рукой из определенного окна (к нему ведь еще надо добежать, пока мама выходит на улицу, а это отвлекает от горестных мыслей).

Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в отсутствие мамы, следят за временем в ожидании возвращения. Если мамы нет рядом, у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми – все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. В этом случае именно мама должна изменить свое внутреннее состояние.

Полезно заранее, еще на этапе подготовки к детскому саду, приучать ребенка к расставанию,провоцируя такие ситуации, когда малыш сам захочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а вам нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, просите что-нибудь сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам.

Ну и, конечно, не забудьте похвалить ребенка, когда ваши расставания на пороге детсада начнут проходить спокойно. Правда, надо быть готовым, что иногда ребенок будет встречать вас вечерним плачем. Не пугайтесь: это не означает, что ему там плохо, просто надо же как-то передать мамочке свои переживания и получить порцию нежности. Старайтесь приласкать ребенка до того, как он заплачет.

**Что делать, если ребенок демонстрирует регресс в развитии**

**(не пользуется горшком и унитазом, отказывается есть самостоятельно и т. д.)?**

Наличие данных явлений фактически всегда говорит о неготовности ребенка к саду, неготовности психологической или физиологической (навыковой). Разобраться с первой, вам в индивидуальном порядке поможет психолог (детсадовский или посторонний). А вот о физиологической можно подумать всем вместе. В чем может быть проблема? Не исключено, что дома ребенок привык ходить в туалет только тогда, когда уже очень-очень хочется, ему не свойственно делать это заранее. Или вообще никогда не пользовался чужим унитазом. Или не научился кушать без присказок мамы. Или не умеет самостоятельно одеваться…

**Причин может быть много. Но какими бы они ни были, не ругайте сами и не позволяйте воспитателям ругать ребенка.**

**Почему ребенок не любит воспитателей?**

Таких ситуаций не бывает без причин. Их чаще всего может быть две:

1. Родители обсуждают при ребенке все недочеты воспитателя и тем самым способствуют возникновению и укоренению детской нелюбви.

2. Воспитатель делает нечто такое, за что стоит его не любить. Чтобы понять, что происходит в детском саду, одних расспросов бывает недостаточно. Поэтому понаблюдайте за естественной игрой ребенка дома или организуйте ее. Малыш обязательно проиграет и основные диалоги между воспитателем и детьми, и методы наказания, и все те ситуации, которые ему нравятся или не нравятся. Действовать необходимо в соответствии с тем, что вы услышите. Возможно, будет необходимо поговорить с воспитателем или даже с заведующей.

**И последнее. Когда ваш ребенок пройдет этот сложный период привыкания к новой обстановке и к новым людям поверьте, детский сад станет его вторым домом и ходить он будет туда с большим удовольствием и желанием. И во многом это зависит еще и от вашего взаимодействия с детским садом.**

**Удачи вам!**