Кажется, еще вчера Ваш малыш делал свои первые шаги... Время летит незаметно, и вот уже маме пора выходить на работу — а это значит, что пришло время отдавать его в детский сад. Что ждет вашего кроху за стенами садика, быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть... Вопросы, сомнения, переживания естественны для родителей, ведь на 4-5 лет детский сад станет частью вашей жизни, от него во многом будет зависеть и развитие, и здоровье, и душевное благополучие ребенка. Поэтому очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом — задача не только воспитателей. В первую очередь — это забота мамы и папы.

Пожалуй, один из первых вопросов, который встает перед родителями — это вопрос о возрасте, с которого ребенку лучше начинать посещение детского сада. По мнению психологов, раньше 3,5-4 лет с садиком торопиться не стоит — в этом возрасте малыш уже больше понимает и осознает, проявляет самостоятельность, владеет речью, с ним можно договариваться. С другой стороны, в этом возрасте привычки, характер ребенка уже во многом сформированы, и ему может быть трудно, принять для себя ту коллективную систему, которую представляет из себя муниципальный детский сад.

Адаптация - это очень сложный и тяжелый для детского организма и детской психики процесс. Переживаемый маленьким человеком стресс затрагивает жизнедеятельность и в той или иной мере нарушает нормальную работу всех основных систем человеческого организма. Стресс в период адаптации вызван разлукой с родителями. Ребенок может воспринимать ее как предательство, как признак ненужности и свидетельство того, что его бросили, отдали чужим тетям. К тому же ребенок не знает, как вести себя в новых условиях, он переживает, что его действия не будут одобрены окружающими детьми и воспитателями, что над ним будут смеяться. Страх потери, страх неизвестности и страх неодобрения вызывает сильный стресс. Неудивительно, что сильно страдает иммунитет, естественная защита ребенка от болезней уменьшается, и он подвержен частым простудам. Болезни прерывают процесс адаптации ребенка к детскому саду, и после выздоровления, к сожалению, он начинает заново.

**Вот несколько причин трудной адаптации детей**

1. Несформированность положительной установки на посещение садика. Для того, чтобы негативные эмоции не стали препятствием для ребенка в период адаптации, важно сформировать у него положительное ожидание будущих изменений. Часто родители, отправив ребенка в детский сад, относятся к нему с сочувствием и с жалостью. Нередко родители запугивают ребенка: « Не будешь слушаться, отдам в детский сад!». Это все негативно влияет на процесс адаптации.
2. Несформированность самообслуживания. В некоторых семьях взрослые довольно долго относятся к ребенку как к маленькому, не хотят или не умеют замечать, что он становиться старше, слишком заботятся о нем, блокируя тем самым развитие самостоятельности. Такие дети попадая в детский сад, чувствуют себя беспомощными и одинокими – они не могут самостоятельно одеваться, умываться, пользоваться туалетом и т.д…
3. Несформированность у ребенка практического взаимодействия с близкими людьми отрицательно влияет также на взаимоотношения с другими взрослыми, прежде всего с воспитателем. Дети, родители которых мало внимания уделяли развитию ситуативно-делового общения, не умеют играть игрушками, часто вспоминают о родителях, не умеют активно участвовать в коллективных играх, долго адаптируются к условиям детского учреждения.
4. Значительные трудности адаптации испытывают дети, которые до посещения детского сада мало общались с ровесниками. Начиная посещать детский сад, такой ребенок настороженно и с недоверием относится к другим детям, часто конфликтует с ними, ни с кем не делиться своими игрушками, отбирает игрушки у других, потому что не умеет попросить: если игрушка одна, он не может подождать, пока другой поиграет с ней.
5. Отсутствие у ребенка самостоятельных игровых действий. Содержательная игра отвлекает детей от мыслей о разлуке с близкими взрослыми, способствует более быстрому привыканию к среде, однако реальный уровень игровых умений детей, сводился к примитивным манипуляциям с игрушками, не способствует легкому вхождению в новые условия.
6. Высокая эмоциональность ребенка в этот возрастной период. Необходимость разрыва прочных связей с близкими взрослыми болезненно переживается маленьким ребенком. Эта особенность ярко проявляется в момент разрыва с родителями, которые испытывают волнение и отрицательные эмоции, когда впервые оставляют ребенка.
7. В случаях, когда домашний режим и режим детского учреждения кардинально отличаются во времени и последовательности режимных моментов, ребенок в период адаптации может чувствовать психофизиологический дискомфорт. Бывает так: ребенку предлагают поесть, а он не голодный, через некоторое время у него возникает чувство голода и он начинает капризничать или почти засыпает перед обедом, хотя перед этим, на прогулке, плакал, потому, что хотел есть.

Но все не так страшно, как кажется на первый взгляд. Малышу можно помочь в адаптации и тогда она пройдет легко и без стрессов.

 Как помочь малышу (рекомендации для родителей)

 1. Необходимо с самого раннего возраста тренировать у малыша адаптационный механизм, готовить его к тому, что однажды ему придется менять поведенческую модель.

2. Нужно заранее проконсультироваться у участкового врача, насколько тяжелой ожидается адаптация у ребенка, и начинать подготовку.

3. Воздержитесь от нелестных высказываний в адрес детского сада или воспитателей в присутствии ребенка. Устраните, насколько это возможно, факторы риска, увеличивающие вероятность тяжелого периода адаптации. Проведите назначенные врачам оздоровительные мероприятия. В детский сад ребенка направляйте, только если он здоров.

4. Не поленитесь узнать расписание режима дня в детском саду, чтобы загодя обеспечить ребенку такой же. Обязательно занимайтесь закаливающими процедурами. Выберите детский сад по месту жительства, чтобы не возить далеко ребенка и чтобы он мог там встретить знакомых по детской площадке ребят. За некоторое время до основного прихода в сад, познакомьте ребенка с воспитателями и детьми из его группы, куда он собирается пойти.

5. Создайте у ребенка положительные ожидания от еще незнакомого ему детского сада. Расскажите заранее, как ему обращаться и заговаривать с воспитателями, как общаться с детьми в трудных ситуациях, что делать, если его бьют или обижают, и прочее. Ни в коем случае не пугайте малыша садиком, нельзя, чтобы он считал посещение детского сада наказанием. Расскажите любимому чаду, почему ему необходимо посещать детский сад, обязательно отметив, что он уже достаточно взрослый для такого серьезного дела. Расскажите ему о предстоящей временной разлуке, подготовьте, чтобы потом это не стало шокирующей новостью.

6. Дома не забывайте приучать ребенка к самостоятельности и самообслуживанию. Перед посещением детского сада не нервничайте сами, так как Ваша тревога легко передастся малышу. Договоритесь на работе о таком графике, что бы первый месяц посещения ребенком детского сада не оставлять его там на целый день, пораньше забирать домой. Начните посещение садика с четверга. Двух дней до выходных ребенку будет более чем достаточно. За субботу и воскресенье он сможет обдумать новый полученный опыт. Если на следующей неделе ребенку будет слишком тяжело, постарайтесь его оставить дома в среду.

7. В отличие от школы в детском саду отсутствуют каникулы. Однако малыши испытывают в детском дошкольном учреждении иногда даже большую нагрузку, чем школьники. Это обусловлено в первую очередь их возрастом и большим, по сравнению со школой, временем пребывания в садике. Поэтому самостоятельно запланируйте ребенку каникулы – неделю или две, раз в два-три месяца, когда ребенок сможет посидеть дома и отдохнуть от товарищей и игр.

8. Постоянно твердите ребенку, что Вы его любите и дорожите им как и раньше, что ничего не изменилось. При этом следите, чтобы в семье была благополучная психологическая обстановка. Если есть какие то проблемы между супругами или с Вашими родителями, примите решение на семейном совете отложить их решение на несколько месяцев. Вы взрослые люди, сможете подождать и потерпеть, чтобы не нанести ребенку психологической травмы на всю жизнь. Кардинальные перемены в жизни, например переселение ребенка в другую комнату лучше не совмещать со временем начала посещение детского сада. Ребенок еще только начинает свой жизненный путь, и для него такой поток новых впечатлений и информации может быть губителен.

9. Выспрашивайте ребенка, как прошел его день в саду. При этом, задавайте простые вопросы (Что было на обед? Во что он играл? Чему вас учила воспитательница?). Если Вас что-то напугало в рассказе ребенка, сдержите себя и не выдавайте своих эмоций, оставайтесь спокойными. Многим детям очень тяжело рассказывать о проведенном дне, особенно если у них сложились негативные впечатления о детском саду.

10. После прихода из детского сада можете сделать для ребенка расслабляющую ванну примерно на полчаса. Ребенок смоет с себя микробы и грязь, которые могли пристать к нему во время игр и прогулки, а так же успокоиться и расслабиться.

11. Будьте особенно внимательны и терпеливы с ребенком в период его адаптации к детскому саду, щадите его испытывающую гнет стресса нервную систему. Старайтесь меньше позволять ребенку смотреть телевизор, не ходить в кино и цирк, в гости. Все эти действия создадут дополнительную нагрузку на нервы, которая в данный период ребенку противопоказана.

12. О особенностях индивидуальности и характера малыша сообщайте медсестре и воспитателям как можно раньше.

13. Не балуйте ребенка, не кутайте его слишком сильно в детский сад, не наказывайте его за капризы, пока он испытывает стресс. Не обращайте внимание на его выходки. Следите, чтобы по выходным дням режим дома оставался таким же, как в садике. Если заметите изменения в его обычном поведении, тут же обращайтесь к психологу и детскому врачу.

14. При нервном срыве, оставьте ребенка на несколько дней дома, выполняя все рекомендации врача.