

## ***Что могут сделать родители, чтобы помочь малышу адаптироваться в новых условиях?***

**Во-первых**, необходим позитивный настрой родителей на детский сад. От того, как вы расскажете о саде: с радостью и вдохновением, или с отчаянием и грустью, будет во многом зависеть состояние малыша. Безусловно, будут возникать волнующие и тревожные вопросы, связанные с детским садом, но не стоит их обсуждать при малыше.

**Во-вторых**, адаптация должна быть постепенной. Сначала необходимо вместе маме и малышу познакомиться с воспитателями и детьми. Далее можно выбрать время (1-2 часа в день) для игры и прогулок в детсаду. Далее оставаться на большее количество времени, включая либо завтрак, либо обед. Затем вместе с мамой остаться на дневной сон. Если посещение сада сопровождается позитивными эмоциями, отсутствием физического недомогания, то можно оставить ребенка на небольшое время без родителей. Сначала время составит около часа, и далее его можно постепенно увеличивать. Стоит заметить, что нет универсальной схемы адаптации ребенка, нет четко установленных сроков, т.к. всё очень индивидуально и зависит от состояния малыша.

**В-третьих**, подготавливайте ребенка к временной разлуке, проговаривайте причины, по которым он будет оставаться без вас. Перед моментом расставания договоритесь с ним, скажите через какое время вы вернетесь, не обманывайте его. И не забывайте говорить, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

**В-четвертых**, никогда не пугайте ребенка за плохое поведение детским садом. Например, «если не будешь есть кашу, то сейчас в сад пойдешь». Представьте, что будет чувствовать ребенок: «Сад – это наказание», а не интересное времяпровождение.

**В-пятых**, необходимо согласовать распорядок дня в детском саду и дома и по возможности пристроиться к новому. Нередко трудности в адаптации к детскому саду бывают вызваны тем, что ребенку никак не удастся привыкнуть к новому режиму. Узнайте режим вашего садика и начинайте потихоньку вводить его дома. Каждый день понемногу сдвигайте все дела таким образом, чтобы, в конце концов, приблизиться к нужному режиму. Данная ситуация может вызвать дополнительный дискомфорт, а возможно и стресс, что обострит ситуацию адаптации.

**Показатели успешной адаптации ребенка к детскому саду** – это, прежде всего, хороший аппетит и сон.

Как правило, вначале сон отсутствует совсем, но по мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Сон может быть беспокойный, прерывается все время всхлипыванием или внезапным пробуждением. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он в самом деле сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

Чем менее благоприятно адаптируется ваш ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем. На фоне стресса ваш ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро восстановит свой первоначальный вес.

Педагог-психолог Максимова Ю.Г.