**[7 способов облегчить малышу адаптацию к детскому саду](http://malutka63.ru/kindergarten/7-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B2-%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8B%D1%88%D1%83-%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8E.html%22%20%5Co%20%227%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B2%20%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8B%D1%88%D1%83%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8E%20%D0%BA%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D1%81%D0%B0%D0%B4%D1%83)**

 

**Адаптация к детскому саду — что это?**

Адаптационный период – очень сложный момент в жизни как мамы, так и малыша. Мама впервые после стольких лет, когда ребенок не сходил с ее ласковых рук и не покидал ее поля зрения, оставляет ребенка на полдня или весь день с воспитателями. Мама переживает, как там ее маленький, плачет ли, зовет ли маму, кушает ли кашу и общается ли с ровесниками. Ребенку в этот период еще тяжелее. Во-первых, он еще маленький, у него нет жизненного опыта. Во-вторых, он переживает сейчас момент расширения собственного маленького мира, в котором до этого были только мама с папой и близкие родственники. А тут появляются новые лица, новые правила поведения, меняется распорядок дня, режим питания. Естественно, малыш эмоционально реагирует на все эти изменения: повышается плаксивость, могут появиться ночные страхи, необоснованные капризы, нежелание ходить в садик. Период адаптации индивидуален для каждого ребенка и составляет от двух недель до девяти месяцев.

**Помогите ребенку**

Как же помочь ребенку быстрее и успешнее адаптироваться к детскому саду? Вот несколько советов:

* **Начните за два-три месяца** соблюдать детсадовский режим дня.
* **Рассказывайте ребенку** о том, что ждет его в саду: добрая воспитательница, новые друзья, много игрушек, интересные занятия, прогулки, веселые игры. Формируйте у него положительное восприятие детского сада.
* **Давайте малышу с собой**в садик какую-нибудь любимую игрушку из дома, чтобы ему не казалось чужим все вокруг. Либо маленькие фотографии мамы и папы, которые умещаются в кармашке. Скажите, что он может на них смотреть, когда соскучится и тогда мама придет за ним быстрее.
* **Следите за здоровьем ребенка**, не давайте ему переохлаждаться, болеть, ограничьте его нервную систему от новых впечатлений, например, праздник, приход гостей, долгожданный подарок. Впечатлений ему сейчас и так предостаточно.
* **Не все мамы, отдавая ребенка в сад,** психологически готовы сами «отпустить» его от себя. Дети это очень остро чувствуют и начинают капризничать, пользуясь маминой слабостью. Поэтому маме надо проявить спокойствие, уверенность, сдержанность, настроиться на то, что ребенок подрос и может какое-то время находиться без ее присмотра. Каждое утро уверенно проводите для себя ауто-тренинг «Я отпускаю малыша в сад и все будет замечательно», а малышу рассказывайте, какие открытия ждут его в саду, как его ждет воспитательница и скучают друзья.
* **В адаптационный период дети** могут болеть, так как они привыкают к микрофлоре детского сада. Если такое произошло, соблюдайте дома тот же режим дня, что и в садике. Так ребенку по возвращении легче будет перестроиться.
* **Не ругайте ребенка**за то, что он плачет. Наоборот постоянно твердите ему, что вы его любите и скучаете, находясь на работе.

Постепенно ваш малыш привыкнет к детскому саду, поймет, что оставляя его в саду по утрам, мама обязательно заберет его вечером. Что в саду интересно и весело, можно играть и заниматься, петь песенки и рисовать. А подружиться здесь можно не только с ровесниками, но и со взрослыми – воспитателями, педагогами, нянечками.

Любите вашего ребенка, оказывайте ему всестороннюю поддержку и вам воздастся сторицей – малыш будет доволен и счастлив, где бы он ни находился.