Рекомендации для родителей

**Адаптации детей раннего возраста к ДОО**

Начало посещения ДОО - один из значимых периодов в жизни каждого малыша. Этот период ознаменован первым вхождением ребенка в коллектив сверстников, сменой обстановки, встречей с новыми людьми…. Безусловно, такие эмоционально насыщенные события не проходят бесследно и накладывают свой отпечаток на неокрепший детский организм. В большинстве случаев это вызывает слезы, капризы, временный отказ от еды, отказ от посещения дошкольного учреждения, повышение уровня заболеваемости….

К слову сказать, период адаптации малыша к ДОО является непростым испытанием и для его родителей. Психологами доказано, что волнения родителей неминуемо передаются и их ребенку, и это, как правило, еще больше усугубляет без того непростую жизненную ситуацию.

Представленные рекомендации составлены с учетом лучших современных и традиционных практик и доказали свою эффективность.

Итак, чтобы добиться успеха в нелегком процессе адаптации малыша к ДОО, очень важно создать у него положительную установку на посещение детского сада. Используйте при этом следующие приемы:

   1. Чтобы вашего малыша не пугала неизвестность, заранее расскажите ему в подробностях о том, что такое детский сад, чем там занимаются дети, как там хорошо и весело. При этом постарайтесь ответить на все интересующие вашего малыша вопросы. Упор нужно сделать на положительные стороны пребывания в детском саду, но и не забыть про те моменты, которые, по вашему мнению, могли бы огорчить малыша. Проработайте негативные моменты вместе и постарайтесь найти в них что-то положительное. Так вашего малыша уже не испугает неизвестность, и адаптация пройдет гораздо легче.

2. Поиграйте с ребенком «в детский сад». Позовите на помощь любимые игрушки малыша. Попытайтесь с их помощью создать у малыша эмоционально положительный настрой на посещение ДОО.

3. Расскажите друзьям и близким, что ваш малыш стал совсем взрослым и скоро пойдет в детский сад. Так ребенок почувствует свою значимость и, возможно, проявит желание идти в сад самостоятельно.

4. Если детский сад находится в шаговой доступности, чаще гуляйте с малышом возле него, обратите внимание на то, как детям там хорошо и безопасно, какие добрые воспитатели их окружают. Так ребенок убедиться, что в саду нет ничего страшного.

   С точки зрения психологов, весьма важно сформировать у ребенка чувство уверенности в окружающих. С этой целью эффективны следующие приемы:

   1. Заблаговременно познакомьте малыша с педагогическим персоналом. Целесообразно рассказать педагогам об имеющихся индивидуальных особенностях вашего малыша.  Эти данные помогут воспитателям подобрать индивидуальный подход к вашему ребенку и выстроить с ним добрые и крепкие отношения.

 2. Полезно научить своего ребенка объективно выражать собственные чувства и желания. Обоснуйте это тем, что детский сад посещает много ребятишек, и у каждого из них есть свои чувства и желания. Таким образом, познакомив ребенка с основными нормами и требованиями, установленными в обществе, вы облегчите путь социализации вашего малыша.

3. Учите ребенка общаться. Самым действенным является личный пример. Научите ребенка простым способам завести разговор или начать игру. Поверьте, этот навык значительно облегчит вашему малышу вхождение в новый коллектив.

4. Разрешите ребенку взять с собой в детский сад любимую игрушку или вещь. В пока еще чужом для него детском саду эта вещица, словно частичка домашнего тепла, «согреет» и успокоит малыша в трудные минуты. Обратите внимание, что даже если малыш изъявил желание взять в детский сад вещь, которая не отвечает вашим понятиям (например, тряпочку), разрешите ему это. Значит на данный момент именно эта вещь олицетворяет для него самую крепкую связь с домом.

5. Не стоит забывать о привитии навыков гигиены и самообслуживания у вашего малыша. Малыш, умеющий самостоятельно одеваться и держать ложку, будет чувствовать себя гораздо увереннее в новой обстановке.

Следующий момент, на котором хотелось бы остановиться, это физическое развитие вашего малыша. Доказано, что адаптация малыша к ДОО наравне с иными условиями зависит и от общего состояния его здоровья, а также физической подготовленности. По этой причине не игнорируйте простые, но действенные игры, основанные на беге, прыжках, разных видах ходьбы. Активно используйте спортивный инвентарь - мячи, скакалки, обручи. Все это поможет не только превратить повседневную прогулку в полезный активный досуг, но и благотворно скажется на физической подготовке вашего малыша, что является, в свою очередь, залогом его здоровья.

Практика показывает, что одним из факторов, влияющим на успех адаптации к ДОО, является режим дня. Поэтому целесообразно за пару месяцев до начала посещения детского сада установить для ребенка режим дня, близкий к режиму в ДОО. Важно соблюдать его без исключений, даже по выходным. Немаловажно и познакомиться с меню детского сада и заранее подготовить ребенка к принятию новых для него блюд.

Помните, посещение дошкольного учреждения должно восприниматься малышом как праздник. Никогда не говорите ему о том, что не заберете его назад. Такая фраза, даже вскользь упомянутая вами «в сердцах», может надолго забраться в глубины психики вашего малыша, что негативно скажется на его адаптации.

Недопустимо и отрицательные отзывы родителей о воспитателях в присутствии ребенка. Это может в корне изменить мнение ребенка о детском садике, что также негативно повлияет на его привыкание к условиям ДОО.

Чтобы ваш малыш не чувствовал себя покинутым и одиноким, целесообразно говорить ему о том, когда за ним придут. Придумайте вместе занятие до вашего возвращения.

Психологи считают смех лучшим лекарством от стресса. Попробуйте пошутить с ребенком перед расставанием, и вы увидите, что несколько часов разлуки пройдут гораздо легче как для вашего малыша, так и для вас самих. А вот чего не стоит делать, так это давать волю чувствам. Ваши переживания и страх оставить ребенка на чужих людей передается ребенку. Помните, в детском саду работают профессионалы, которые как никто другой умеют общаться с детьми.

Если ребенок очень тяжело расстается с вами, порой, помогает такая хитрость: попросите отвести малыша в детский сад кого-то из других членов вашей семьи. Как показывает практика, сам момент прихода в группу проходит в этом случае гораздо легче.

В заключение хочется отметить, что в период адаптации ребенка к детскому саду не скупитесь на эмоционально-личностное общение с вашим малышом, можно поощрять посещение ребенком детского сада. Запомните, детский сад - это первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе. Успешная адаптация к ДОО – залог успешного вхождения вашего малыша в общество.

Мы искренне надеемся, что наши рекомендации будут вам полезны. Желаем удачи вам и вашему малышу!

**Список информационных ресурсов**

1. Борисова Т. Я люблю ходить в детский сад?! Как успешно адаптировать ребенка к дошкольному учреждению/Т. Борисова // Детский сад от А до Я. - 2009. - №2. - С.108-117.
2. Гризик, Т. Участники адаптационного периода: ребенок-родители-педагоги/Т. Гризик // Дошкольное воспитание. - 2010. - №9. - С.57-61.
3. Недосека, О. Адаптация ребенка в детском саду/О. Недосека // Детский сад от А до Я. - 2009. - №2. - С.17-21