**Адаптация ребенка в детском саду**

*Выскворкина С.А., воспитатель*

Адаптация ребенка в детском саду — важный этап для родителей и их детей. Это первая ступенька к жизни без постоянного присутствия рядом с малышом мамы или папы. Она может затянуться, но может пройти быстрее и не так болезненно, если следовать несложным советам.

Совет первый – Неполный день

Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

Совет второй – Правила личной гигиены

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в детском саду, особенно те, что касаются личной гигиены. Постарайтесь придерживаться их дома – тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям в саду. Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.

Совет третий – Еда

Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания. Организм ребенка привыкает к перекусам и в детском саду ему этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет.

Ест ли ребенок сам или ему нужна помощь? Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.

Совет четвертый – Сон

Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложить. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валятся с ног от усталости.

Совет пятый – Одежда

Одежда должна быть удобной и комфортной. Что для вас важнее, чтобы он выглядел самым модным или чтобы он не боялся испачкаться и помять одежду? Обратите внимание на удобство застежек. Пусть маленький человечек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребенку.

Совет шестой – Игрушки

Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, с которыми он готов поделиться и пропажа или порча которых не вызовет бурю слез. Помните, сейчас идет адаптация к детском саду - это и так тяжело для вашего ребенка, и лишние потрясения ему совсем ни к чему.

Совет седьмой – Расставание

Расставание с мамой для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель поможет вам в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит, то, скорее всего, причина в ритуале расставания. Необходимо придумать или изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.

Совет восьмой – Никогда не обманывайте ребенка

Обман – если даже у вас изменились планы – может стать очень тяжелой правдой для ребенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду. Поэтому лучше забрать малыша раньше без предупреждения – это станет для него приятным сюрпризом.

Адаптационный период — непростое время. Нужно запастись терпением и любовью, тогда у вас обязательно все получится. Удачной адаптации вам и вашим деткам!