**Адаптація до дитячого садка: як не наробити помилок. 7 «можна» і 5 «не можна» для батьків**

Ваш малюк вперше піде в садок ... Чи буде адаптація до дитячого садка легкою і швидкою? Як підготувати дитину до нового етапу в житті і як підготуватися самому? Про це та про багато іншого далі ..

Малюк іде в дитячий садок. Батьки хвилюються. Дуже рідко адаптація дитини до дитячого садка проходить спокійно, без істерик, образ і інших неприємностей. Для крихітки – це новий етап в житті і серйозний стрес. Ми не в силах скасувати звикання дитини до змін, але здатні пом’якшити і полегшити цей процес.

**Як проходить адаптація до дитячого садка**

Адаптація до дитячого садка проходить по-різному. У когось негативні моменти зникають через 1-3 тижні, хтось звикає за 2 місяці. Це вважається нормою. Якщо ж негатив триває більше 3 місяців, то є сенс звернутися до психолога.

Тривалість періоду адаптації залежить від багатьох чинників:

1. Підготовки до відвідування садка (розповіді про дитячий садок, прогулянки біля нього, знайомство з вихователями і т.д.).
2. Фізичного здоров’я (відсутність хронічних хвороб, схильності до простудних захворювань).
3. Навичок самостійності (одягання, ходіння «на горщик», володіння ложкою і виделкою).
4. Режиму дня (легше тим, у кого розпорядок близький до «дитсадівського»).

**Типова поведінка малюка в період адаптації**

Іноді поведінка дитини змінюється настільки, що батьки сумніваються: а чи зможе вона взагалі відвідувати садок. Сумніви підсилюються, якщо інші малюки проходять адаптацію до дитячого садка швидше. Які ж зміни в поведінці дітей трапляються найчастіше?

1. Яскраво виражені негативні емоції – пхикання, плач, страх перед садком або вихователем, гнів або «загальмованість».
2. Знижена соціальна активність – деякі малюки стають замкнутими, не бажають взаємодіяти з іншими дітками.
3. «Втрата» навичок – на деякий час дитина може «забути» як користуватися ложкою, навіщо потрібен горщик і т.д.
4. Погіршення мовлення – в період адаптації до дитячого садка деякі дітки зменшують словниковий запас, але це тимчасово.
5. Зміни в руховій активності – хтось стає «загальмованим», хтось не в міру активним.
6. Проблеми зі сном – малюкові важко засипати в садочку, іноді вдома сон теж стає неспокійним.
7. Погіршення апетиту – у зв’язку з незвичним раціоном, стресом і зміною режиму дня.
8. **Проблеми зі здоров’ям – опірність організму до інфекцій знижується і ризик захворіти в перші 3-4 тижні відвідування дитячого садка дуже високий.**

**Як підготувати дитину до садка**

**7 «можна»**

1. Пограти в дитячий садок іграшками. Одна з іграшок повинна стати малюком, який прийшов в сад вперше. Треба показати, що спочатку може бути трохи незатишно, але коли він подружиться з іншими дітками і вихователем, стане весело. Головним моментом в грі треба зробити повернення мами за малюком.
2. Підготувати дитину до режиму дитячого садка і раціону. До знайомих умов звикати легше.
3. Говорити позитивно про садок і вихователів в присутності малюка. Дитина стежить за емоціями і відноситься до інших так, як це робите ви.
4. Створити безконфліктну і спокійну атмосферу вдома, бути терпимим до примх. Період адаптації до дитячого садка – складний період життя малюка, йому як ніколи потрібна ласка, похвала і підтримка.
5. Дати з собою в садок іграшку. Маючи при собі щось «домашнє», рідне, дитині буде спокійніше залишатися без мами цілий день.
6. З’ясувати, з ким із рідних малюкові легше розлучатися. Можливо, є сенс відводити дитину в дитячий садок бабусі або татові. Хоча б на перших порах.
7. Залишаючи дитину в дитячому садку, треба пообіцяти, що ви обов’язково прийдете. В ідеалі – назвати час. І виконати обіцянку. А ще придумати ритуал прощання (поцілунок, помахати ручкою і т.д.). Малюк дуже хвилюється, тому батькам слід поводити себе впевнено.

**5 «не можна»**

1. Не можна міняти режим дня у вихідні дні. Навіть якщо батькам дуже хочеться поспати довше. Два дні цілком здатні зрушити розпорядок і з понеділка малюкові буде складніше прокидатися вранці.
2. Не варто відучувати дитину від поганих звичок у період адаптації до дитячого садка. Нервова система працює на межі, зайві навантаження їй ні до чого. Відучувати від «поганої» поведінки слід або заздалегідь, або коли малюк пройде процес адаптації.
3. Не можна сварити за те, що дитина не хоче йти в садок або розлучатися з мамою. Почуття малюка треба прийняти. Йому страшно, сумно і прикро. Краще обійміть і ще раз скажіть, що ви обов’язково повернетесь.
4. Не можна дитячим садком лякати. Заборонені фрази: «Підеш в садок – там побачиш», «В садку і не таке їстимеш», «Якщо не заспокоїшся, відправимо в садок» і т.д.
5. Не можна обманювати. Якщо збираєтеся залишити дитину на цілий день – не кажіть, що прийдете скоро. Не варто занадто розхвалювати садок, щоб потім у малюка не було розчарування.

***Адаптація до дитячого садка не завжди проходить легко. Варто запастися терпінням і підтримувати дитину. Згодом негативні моменти зменшаться, а потім і зовсім зникнуть. Важливо пам’ятати, що не тільки малюк звикає. Спостерігаючи негативні зміни в поведінці дитини, деякі мами відчувають провину і докори сумління. Це теж нормально і теж пройде. Женіть геть сумніви. Не бійтеся відпустити малюка від себе. Він не такий слабкий, як здається. Маленький організм здатний адаптуватися до нових умов і отримувати корисні навички. Вам обом це потрібно. Будьте Кльовою Мамою!***