**Адаптация ребенка в детском саду без стресса и болезней**

**Ссылка на запись вебинара** [**https://www.instagram.com/p/CPVSKIEHtF1/**](https://www.instagram.com/p/CPVSKIEHtF1/)

[**https://www.instagram.com/p/CT982VxtyHk/**](https://www.instagram.com/p/CT982VxtyHk/)

[**https://www.instagram.com/p/CIgk\_IXha2R/**](https://www.instagram.com/p/CIgk_IXha2R/)

[**https://www.instagram.com/p/CGxwyW3lCnC/**](https://www.instagram.com/p/CGxwyW3lCnC/)

Может ли адаптация ребенка к детскому саду проходить гармонично – без слез и болезней? Сегодня существует множество информации о том, как готовиться к посещению детского сада, но часто даже подготовленные родители оказываются в сложной ситуации, когда не удается избежать утренних слезных расставаний.

Рассмотрим самые важные моменты, на которые надо обращать внимание до посещения детского сада, чтобы этот этап в развитии семьи прошел максимально комфортно для родителей и для ребенка.

Начнем с мотивации к посещению детского сада. Ответим на простой вопрос – зачем ребенку нужно ходить в детский сад? Безусловно, маме пора выходить на работу, а малышу нужно играть с другими детьми, участвовать в детских утренниках и подготовиться к школе. Именно в садике ребенок получит первый опыт взаимодействия с ровесниками и чужими взрослыми, будет вливаться в детский коллектив и пробовать свои силы в разных видах групповой и индивидуальной деятельности, то есть, получит первый опыт социального общения. От того каким будет этот опыт зависит его здоровье – психическое и физическое развитие, взаимоотношения в семье.

Может ли ребенок не посещать детский сад, чтобы избежать такого раннего опыта, особенно, если помогает бабушка или у мамы есть возможность не выходить на работу? Конечно может, только родители должны осознавать, что тогда первый опыт взаимодействия с коллективом сверстников и учителем ребенок получит в других условиях, когда пойдет в первый класс и будет важно усваивать новые знания и навыки, не отставая от других детей.

Есть три самых важных момента, на которые нужно обратить внимание родителям. Во-первых, грамотно относиться к собственным волнениям и страхам по поводу садика. Страхи нужно осознавать и менять свое отношение к ситуации, то есть преобразовывать. Во-вторых, развивать самостоятельность у ребенка. И, в –третьих, научить малыша элементарным бытовым навыкам – ходить в туалет, мыть руки, одевать белье и т.д.

Очень важно самим родителям успокоиться и поверить, что ребенку будет хорошо в детском саду. Если мама сомневается, то ребенок обязательно это почувствует, у него тоже появится недоверие к воспитателям, детям и соответствующие страхи. Ребенок ощущает это примерно так: «Моя мама сильно волнуется, когда ведет меня сюда и оставляет с этой тетей и другими детьми, значит это опасно – мне опасно здесь быть. Я не хочу тут оставаться без мамы!»

Если у мамы есть повод к волнению, почему тогда ребенок должен оставаться спокойным?

Оставаясь первый раз в детском саду без мамы в незнакомой обстановке, малыш пугается, испытывает стресс. Он боится, что мама не вернется, что его могут обидеть незнакомые люди. Ребенок боится неизвестности. Страх неизвестности является одним из самых сильных человеческих страхов. Для того, чтобы предупредить стресс нужно заранее готовить малыша. Много рассказывать про садик, придумывать о разные добрые истории. Прийти вместе с малышом в свой будущий садик погулять, заглянуть в группу, познакомиться с воспитателем, попроситься поиграть с детьми в присутствии мамы. Рассказывая ребенку о садике, нужно подчеркивать, что мама всегда приходит за ним после работы и хочет услышать, как он играл, чем занимался.

Развивая у ребенка самостоятельность, помним, что то, что сегодня мы делаем вместе с малышом, завтра он будет делать самостоятельно. Поэтому перед первыми посещениями сада активно начинаем вместе осваивать простые бытовые действия – туалет, одевать трусики и маечку, мыть руки с мылом, кушать ложкой и т.д. Научите малыша обращаться за помощью ко взрослым, показать или сказать, что он хочет пить или в туалет, пусть привыкает говорить вежливые слова. Ребенок, который умеет это делать сам будет легче отвлекаться на игры и общение, не останется голодным.

Для развития инициативности и самостоятельности важно соблюдать простое правило – мы хвалим детей не за результат его деятельности, а за само желание что-то сделать, попробовать, за проявление активности.

В детском саду проводятся групповые встречи родителей с педагогом-психологом, где подробно рассматриваются актуальные темы развития и воспитания детей.