***Адаптация - дело серьезное. Обращение воспитателя ясельной группы к родителям, получившим путевку в детский сад.***

**Дорогие мамочки!**

Вы держите в руках путевку в детский сад. И надеетесь, что с этого дня ваша жизнь станет легче, потому что воспитание ребенка – дело серьезное и сложное. Но до жизни полегче еще далеко, потому что сейчас начнется не менее сложная работа со стороны родителей – это подготовка ребенка к адаптации в детском саду.

 Что такое **адаптация**? Это привыкание ребенка к детскому саду. Адаптация бывает трех степеней: легкая, средняя и тяжёлая. И от того, как поработает мама в период подготовки ребенка к посещению яслей, зависит степень адаптации. Конечно, каждой маме хочется, чтобы ее малыш быстренько привык к яслям, и она могла спокойно выйти на работу. Это первое заблуждение. Даже если ваш ребенок активный и общительный малыш, неизвестно как поведет он себя, оставшись в группе без вас. Ведь общаясь с другими детьми на прогулках, приходя в гости, вы всегда были рядом, и ребенок чувствовал себя защищенным. И вдруг его оставляет мама в чужом месте среди других теть, и естественно ребенок испытывает страх, дискомфорт. И хочет немедленно вернуть маму. Даже если ребенок первый раз остался в группе без слез и хорошо играл с детьми, это еще ничего не значит. Реакция может поступить на второй, на третий день. Малыш уже начинает понимать, что мамы рядом нет, но есть тетя чужая, которая начинает что-то требовать. Например, пойти помыть руки или сесть на горшок. И ему это уже начинает не нравиться. Поэтому, дорогие мамы, получив путевку в детский сад, не собирайтесь в скором времени выйти на работу, дайте ребенку освоиться в детском саду, пройти безболезненно адаптацию.

**С чего нужно начать** подготовку к адаптации? Если ваш ребенок уже ест ложкой и пьет из чашки, сам садится на горшок или подает знак, что хочет в туалет, это еще не всё, впереди большая работа. Ваш ребенок еще не отказался от соски? Или засыпает с бутылкой? Начинайте отучать и от соски, и от бутылочки. ***Соскам, бутылочкам, памперсам - в садике НЕТ!*** Если ребенок засыпает с бутылочкой со смесью дома, он будет желать ее и в детском саду. Малыш тяжело засыпает, крутится, вертится в кроватке и даже не может сказать, что ему не хватает. А ведь ложатся дети спать после обеда, то есть они покушали, попили, и бутылочка – это только привычка или рефлекс. Некоторые мамы просят разрешение поставить бутылочку в шкафчик, чтобы перед сном ребенок мог высосать смесь. Не надо этого делать. От соски все равно придется отказаться, так сделайте это сейчас. Также,как и от памперсов. В яслях памперсов быть не должно. Лучше потратить время и терпение, приучайте ребенка к горшку. Не надо думать, что в садике все равно приучат. Да, воспитатели будут сажать на горшок, но это будут делать чужие люди, а для ребенка это лишний стресс. Обратите внимание на запасную одежду, даже если ваш малыш приучен ходить в туалет, запасной одежды должно быть много: от носочков до теплых штанишек и теплой кофточки. Ребенок может мыть руки и замочить рукава, может неудачно сесть на горшок, может облиться чаем во время обеда или просто вспотеть во время прогулки. В каждом из этих случаев ребенка нужно будет переодеть. Не забудьте положить пакет под влажную одежду. **Если ваша дочь привыкла дома спать с мягкой игрушкой, в садике это тоже не приветствуется.** Ребенок не хочет расставаться с игрушкой даже на прогулке, то есть любимую мышку можно увидеть и на траве, и в песочнице, и как потом воспитатель должен разрешить взять эту мышку в кровать? Снова для ребенка ненужное расстройство. Не давайте детям дорогие игрушки в детский сад. Понятно, что мальчик хочет показать друзьям свою новую машинку, но не все дети привыкли игрушки беречь, и, если вечером вы не досчитаетесь колес у машины, расстроится не только сын, но и вы. Многие дети пытаются ходить по группе с хлебом или печеньем, или выходить из-за стола во время обеда, а потом садиться опять за стол. Возможно, дома это или поощряется, или вы, родители, не обращаете на это внимание. Боритесь с этой плохой привычкой детей, иначе это еще одно непонимание вашего сына: почему нельзя? Ведь дома можно.

В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.

·     В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно  сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется "отсыпаться", значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

·     Не перегружайте малыша  в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.

·      Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

·     Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

·     Призовите на помощь сказку или игру. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. "Проиграйте" эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернется.

**Дорогие мамочки, нужно еще немного потрудиться, чтобы первый приход малыша в детский сад был более радостен**. Каждый день говорите ему, что его ждут другие дети, что они за ним скучают и будут рады его видеть. Что в группе он найдет много новых друзей.

Я желаю вам легкой адаптации вашему ребенку. И верьте: у нас с вами все получится.

С уважением, Серова К.С.