**Повторная адаптация детей в детском саду.**

Когда вы впервые отвели малыша в садик, то уже столкнулись с первичной адаптацией. Смена стиля жизни, режима, питания… Все поменялось очень резко. Первые несколько недель для ребенка и его родителей прошли тяжело. Возможно, он не понимал, что вообще делает в детском саду.

Для ребенка нет ничего очевидного в том, что он теперь «взрослый», пора идти в садик. Он часто задает вопросы: почему нельзя остаться дома? Со временем происходит полная адаптация (в большинстве случаев). Малыш привыкает, ему даже многое в садике нравится: уроки, творчество, игры, прогулки, появились и товарищи.

Все выглядит так, будто проблемы кончились. А потом вдруг пришлось менять садик. Так уж получается, ведь водить малыша в старый сад никак не выйдет. Привычная жизнь опять переворачивается с ног на голову.

Смена детского сада всегда влечет за собой стресс. Для детей 4-5 лет перемена места может быть весьма сложной. Дело даже не в том, нравится или не нравится новый садик. Дети привыкли к друзьям, завязали с ними прочные отношения. Полюбилась воспитательница, нянечки, садик. А теперь, без объяснения причин, пришлось все это оставить. Родителям необходимо подойти со всей серьезностью к проблемам ребенка.

Взрослым людям гораздо проще принять перемены: они психологически к ним готовы. Они понимают необходимость, оценивают выгоду от перемены места. Конечно, всегда жаль оставлять любимую работу, привычный коллектив, но явный карьерный рост и повышение зарплаты манят нас перейти на другое место. Для маленького ребенка все это совершенно незнакомо. Он снова проходит адаптацию, только теперь не к садику, а к месту. Необходимо помочь малышу справиться со своими проблемами и переживаниями.

Учитывая, что адаптация — это всего лишь способ детского организма и психики приспособиться к новым условиям, отметим, что она может проходить по-разному у детей 4-5 лет и зависеть от темперамента и здоровья малыша. Чтобы все прошло максимально гладко, нужно:

* ограничить ребенку время просмотра телевизора и компьютерных игр;
* больше читать малышу;
* придумать для него спокойные и интересные игры;
* активно проявлять понимание и любовь.

Чего делать нельзя:

* ругать детей за плач и запугивать;
* посещать места скопления народа;
* негативно отзываться о саде или воспитателе в присутствии ребенка;
* забирать малыша позднее всех;
* успокаивать его фразами «не надо плакать», «не бойся» и прочими, способными вызвать негативное отношение к себе как к трусливому и капризному.

Нужно понимать, что адаптация в детском саду — это испытание для ребенка, а также особое эмоциональное состояние. Чаще всего ребёнок 4-5 лет испытывает из-за этого целый букет отрицательных эмоций, среди которых гнев и агрессия. Но также в этот период его одолевает жажда новых знаний и обычное детское любопытство. И на этом нужно стараться делать основной акцент.

      Особенно тяжелая адаптация может сопровождаться нарушениями социальных навыков, речи и даже двигательной активности. Ребенок не в состоянии сам одеваться, мыть руки, становится излишне подвижным или медлительным. Как только все эти признаки начнут сглаживаться, можно будет сделать вывод о том, что адаптация подходит к концу.

**Рекомендации для родителей:**

Чтобы ребенок как можно быстрее и проще адаптировался в детском саду, родителям нужно научиться соблюдать ряд простых правил:

* Не показывайте беспокойство и страх, оставляя ребенка в саду.
* Не ругайте малыша за проступки и капризы в саду в ваше отсутствие, чтобы не закреплять у него негативные ассоциации с садом.
* Не поддавайтесь уговорам ребенка оставить его дома на несколько дней. Таким способом вы только ухудшите ситуацию.
* Водите ребенка в сад только здоровым.
* Общайтесь с воспитателями, проявляйте интерес к жизни ребенка в группе детей.
* Дома смотрите с малышом позитивные мультики и читайте книжки на тему детского сада.
* Разговаривайте с ребенком, объясняя ему, что в саду он не останется навсегда.
* Поощряйте желание малыша пойти в садик.
* Не чувствуйте себя виноватыми за то, что отправили малыша в детский сад.

**Для того чтобы в детском саду чувствовать себя комфортно, малыш должен обладать определенными навыками.**

1. Уметь самостоятельно раздеваться и одеваться (в сад лучше надевать детям одежду без сложных застежек).
2. Уметь убирать за собой игрушки по требованию.
3. Посещать туалет при необходимости или сообщать о позывах воспитателю.
4. Уметь общаться с детьми.

Последний пункт в данном случае самый важный, так как именно умение наладить контакт с окружающими сделает период адаптации 4-5 летнего малыша в саду безболезненным. Чем проще для ребенка будет делиться игрушками, ожидать или выполнять поручения, тем проще ему будет привыкнуть к новой обстановке.

**Как помочь детям привыкнуть к детскому саду?**

Очень важно проявлять интерес к процессу, своим примером показывая ребенку, как вам нравятся новые перемены и как хорошо вы относитесь к саду и воспитателям. Расстроенные родители, испытывающие чувство вины, станут для малыша доказательством того, что сад в жизни их семьи — это что-то действительно плохое.

Очень важно наладить контакт с воспитателем и настоять на том, чтобы он учитывал интересы и привычки ребенка хотя бы на начальном этапе. Чтобы малыш шел в садик если не с удовольствием, то хотя бы без слез, его нужно мотивировать. Расскажите крохе о том, какие там красивые игрушки и как интересно гулять вместе с детками на детской площадке.

Лучше будет придумать особый ритуал прощания без слез и истерик, закрепляя его день за днем.

Забирая ребенка из садика, расспрашивайте его о проведенном дне, хвалите и подбадривайте, напоминайте о том, каким он стал самостоятельным и как сильно вы им гордитесь.

В заключение отметим, что родители должны понимать: сложно будет только на начальном этапе. Со временем, когда пройдет период адаптации, малыш будет с удовольствием ходить в сад навстречу новым друзьям.