**Социализация и адаптация детей раннего возраста.**

 Кажется, еще вчера ваш малыш делал свои первые шаги... Время летит незаметно, и вот уже маме пора выходить на работу — а это значит, что пришло время отдавать его в детский сад. Что ждет вашего кроху за стенами садика, быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть... Вопросы, сомнения, переживания естественны для родителей, ведь детский сад станет частью вашей жизни, от него во многом будет зависеть и развитие, и здоровье, и душевное благополучие ребенка. Поэтому очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом — задача не только воспитателей. В первую очередь — это заслуга мамы и папы.

 **Адаптация — это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.** Для  ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и   отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Самая главная задача создать эмоционально благоприятную атмосферу в группе, оберегая нервную систему детей от стрессов и перегрузок. Каждый малыш привыкает по-своему, у кого-то адаптация проходит в легкой форме три-четыре недели, у кого-то в средней форме до двух месяцев, у кого-то тяжёлая адаптация до шести месяцев. Поэтому я вам хочу предложить несколько рекомендаций уважаемые родители:

1. Постарайтесь быть терпеливыми к себе и к своему ребёнку. Прислушивайтесь к советам и просьбам воспитателей, медицинскому работнику.

2. Обучайте ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки, одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок.

3. Одежда в группе для данного возраста должна быть удобна шорты, брючки без застёжек и лямочек, носочки хлопчатобумажные, ребёнку проще будет самостоятельно одевать.

4. Сократите просмотр взрослых телепередач, а больше уделяйте внимание своему малышу читайте: сказки, стихи, потешки, пойте детские песенки. Проявляйте с малышом творческую деятельность *(*рисуйте, лепите). У ребёнка сформируется усидчивость.

5. Расширяйте "социальный горизонт" ребёнка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу. Имея такой опыт, ребёнок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

6. Необходимо сформировать у ребёнка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребёнку, что вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребёнком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Не скупитесь на похвалу, говорите малышу какой ты молодец, хороший, смелый.

7. В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке *(*в игре*)* малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем.

8. В  детский сад можно брать с собой любимую игрушку, мамин платочек, книжку, ребёнку будет легче находиться в группе связь с домашним домом.

9. Планируйте своё время так, чтобы в первый месяц посещения ребёнка детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должна быть ограничены двумя часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца *(*если рекомендует воспитатель*)* приводить малыша на целый день.

10. Ребёнок должен приходить в детский сад здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины.

 Если вы все делали правильно, то к началу посещения садика малыш уже будет знать, что такое детский сад, зачем он будет туда ходить. И хотя воспитатели и говорят, что для садика ребенку уметь ничего не нужно (всему научим), все-таки ребенку будет лучше, если он уже будет уметь самостоятельно пользоваться ложкой и горшком, принимать активное участие в одевании, мытье рук. Будет готов к общению со сверстниками (хотя бы на уровне: поздороваться, попросить игрушку), не будет стесняться обращаться за помощью к воспитателю и будет положительно настроен на посещение детского сада.

 Итак, если ребенок знает и принимает правила поведения в детском саду, имеет определенные навыки самообслуживания, умеет разъясняться, а также ребенку психологически комфортно в саду, можно считать, что ребенок прошел адаптационный период успешно.

Помните, ваш ребенок должен видеть перед собой уверенных, спокойных и любящих его родителей!

Удачи вам!

**Список литературы**

1. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации / Сост. Н.В. Соколовская. - Волгоград: Учитель, 2008. - 188 с.

2. Айсина Р., Дедкова В., Хачатурова Е. Социализация и адаптация детей раннего возраста // Ребенок в детском саду. - 2003. - №5. - С.49-53.

3. Ватутина Н.Д. Ребенок поступает в детский сад. - М.: Просвещение, 1993. - 170 с.

4. Дошкольное учреждение и семья - единое пространство детского раз-вития: Методическое руководство для работников дошкольного учреждения. - М.: Линка-Пресс, 2001. - 204 с.