**Адаптация к детскому саду. Как помочь ребенку?**

Проблема адаптации детей к детскому саду не нова и давно в центре внимания. Современные исследования и рекомендации о том, как подготовить малыша к поступлению в садик, достаточно многочисленны. Но наблюдение за детьми показывает, что проблема адаптации к детскому саду сейчас стоит столь же остро, как и прежде.

*Адаптация* – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

* четкий режим дня;
* отсутствие родных рядом;
* постоянный контакт со сверстниками;
* необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
* резкое уменьшение персонального внимания.

**Сколько времени может занимать адаптация?**
В норме, период адаптации длится полтора месяца и делится на следующие периоды:

* Острый период (две-три недели)
* Подострый период – 20-40 дней.
* Период компенсации – через полтора месяца.

  Во время адаптации ребенка к детскому саду у него может нарушиться сон, снизиться аппетит, у части детей регрессирует речь и утрачиваются навыки самообслуживания. У ребенка в период адаптации к детскому саду преобладают отрицательные эмоции; двигательная активность либо сильно падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности. Все эти негативные сдвиги в детском организме проходят, когда адаптация заканчивается.

**Как облегчить адаптацию ребенка к детскому саду?**

1.Заранее начинать подготовку к садику
Начать *положительно настраивать* уже **за год:**
**-** родители могут разговаривать между собой положительно про детский сад: есть игрушки, хорошие педагоги, занятия проводятся «Такой хороший детский сад нашли, там есть…»
- *убрать любые угрозы по поводу детского сада*: вот пойдешь в детский сад, там тебя никто кормить (одевать) не будет…
- знакомить постепенно с детским садом: прогулки на территории в отсутствие детей, игры в песочнице, на горке, на качелях; ближе к поступлению в садик – игры в присутствии детей той группы, в которую будете поступать;
- вся *семья настраивается на детский сад*: создается режим как в детском саду, находятся аналогии с предметами дома и в детском саду, с деятельностью родителей и сотрудников детского сада;

2.Будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги. Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами  и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй  про то, как дети привыкали к детскому садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.

3.Главное – помнить, что это  все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его,  лежите  и сидите рядышком, пошепчите  ему на ушко  его любимую песенку. Возьмите его на пару ночей в свою кровать, если конечно для вас это приемлемо, - и вы убедитесь, что рядом все тот же крохотный человечек, который когда-то благодаря вам  появился на свет.