**Проблемы адаптации или «Я собираюсь в детский сад»**

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. С поступлением в детский сад происходит множество изменений в жизни ребёнка:

- чёткий режим дня;

- отсутствие родных рядом;

- постоянный контакт со сверстниками;

-необходимость подчиняться незнакомому взрослому;

- резкое уменьшение персонального внимания.

Представьте впечатления ребёнка, впервые попавшего в детский сад. «Вы в незнакомом городе, жители которого больше вас, они проявляют к вам интерес, но их намерения вам не ясны. Или вы живёте в квартире, где с вами живут ещё 15-20 человек, они о чем-то разговаривают, бегают, некоторые плачут. И нет места, где бы вы могли уединиться, и нет ни одного знакомого лица, который объяснил бы, что всё это значит».

Вот примерно такие ощущения испытывает ребёнок, который впервые попал в детский сад.

Все эти изменения обрушиваются на ребёнка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к различным невротическим реакциям: капризы, страхи, потеря сформированных навыков, отказ от еды и частые болезни.

Поэтому ребёнка нужно подготовить, перед тем как привести в детский сад, чтобы он легче смог приспособиться к новым условиям (адаптироваться).

**Как же подготовить ребёнка?**

1. Заранее расскажите ребёнку о детском саде, читайте и сочиняйте истории о посещении детского сада, играйте в «садик», пусть ваш ребёнок «отправит» зайчика в детский сад и проживёт вместе с ним все режимные моменты (кормление, умывание, игра с другими детками, укладывание спать и встреча с мамой).

2. Гуляйте рядом с детским садом, рассказывайте ребёнку, что ему тоже предстоит туда идти. Ещё лучше, если вы заранее познакомите ребёнка с воспитателем, чтобы он смог с ней пообщаться.

В присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и няне. Расскажите кому-нибудь в присутствии ребёнка, в какой хороший детский сад он теперь ходит и какие там хорошие воспитатели и детки.

3. Кроме того, когда вы начнёте посещать детский сад, расскажите воспитателю о привычках ребёнка, об его индивидуальных особенностях, что он любит, чего он боится. Всё это необходимо, чтобы ребёнок легче перенёс разлуку с родными.

4. Также, легче адаптируются дети, которые имеют навыки самостоятельности. Это умение одеваться (хотя бы в небольшом объёме), умеет держать ложку и самостоятельно кушать, пить из чашки, уметь пользоваться горшком и не бояться его. У вас есть ещё время подготовить в этом плане ребёнка. Часто приходят дети, которые бояться горшков и унитазов и в результате дети нервничают, пачкают штанишки, более старшие дети (от 3 лет) терпят до дома.

Как можно приучить ребёнка: купите игрушечный горшочек, пусть ребёнок сажает на него любимую игрушку и сам садиться рядом (в игровой форме, не навязчиво).

5. Также необходимо соблюдать единые требования к ребёнку со стороны воспитателей и родителей. Уже сейчас старайтесь приблизить режим дня ребёнка к садиковому. Поэтому познакомьтесь с режимом дня ребёнка в детском саду. Приучайте его умываться (опять же в игровой форме, с потешками «водичка, водичка, умой … личико…), научите вытираться полотенцем и пользоваться носовым платочком. Приучайте убирать за собой игрушки, аккуратно, не разрушая игру ребёнку: «машины уезжают в гараж», «мишка идёт умываться и спать»… Необходимо, чтобы ребёнок слышал вас, откликался на просьбы, выполнял определённые поручения, например перед сном вешал одежду на стульчик. И тогда в детском саду требования и просьбы взрослых ребёнку не будут казаться чем- то непосильным и он, соответственно, будет меньше капризничать.

6. Характер адаптации зависит от сформированности опыта общения с детьми и с взрослыми. Оцените своего ребёнка, есть ли у него опыт общения с незнакомыми людьми, с детьми? Как он реагирует на них?. Обратите внимание на то, как ведёт себя ребёнок, когда его спрашивают «Как тебя зовут?» Если ребёнок улыбается в ответ на улыбку взрослого, это говорит о хорошем контакте. Если возникают трудности (плач, испуг…) не настаивайте. Учите ребёнка играть с вами, с детьми на детских площадках, во дворе (катать мяч, машинку друг с другом, создавайте такие ситуации, при которых ребёнок должен обратиться с просьбой к другому ребёнку…).

7. Постарайтесь, чтобы дома ребёнка окружала спокойная атмосфера. Чаще гладьте, обнимайте малыша, чаще хвалите его.

8. Дайте в детский сад игрушку, любимую вещь ребёнка – это заместитель мамы для ребёнка.

9. Призовите на помощь сказку о том. Как мишка пошёл в детский сад. Как ему было не уютно, а потом он подружился с детьми и воспитателем. Заканчивайте сказку счастливым финалом – обязательным возвращение мамы за своим ребёнком. Чтобы ребёнок понял. Что мама обязательно за ним вернётся.

10. Пусть малыша отводит в детский сад тот взрослый, с кем ребёнку легче расстаться.

11. Скажите ребёнку, когда вы придёте за ним, после какого события (после прогулки, после обеда…), не обманывайте его!

12. У вас должен быть свой ритуал прощания: поцеловать, помахать ручкой, сказать «пока». После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.