**Все только начинается…**

****

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. 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.

Когда мы отдаем детей в детский сад, мы надеемся, что ребенок сможет быстро привыкнуть к новой обстановке, радостно и с удовольствием будет ходить в детский сад. Но достаточно часто, все происходит не так, быстро как нам бы хотелось. Для маленького ребенка период адаптации не является легким периодом в его жизни.

В глазах новичков (я имею в виду родителей) один вопрос: «Они когда-нибудь перестанут плакать?» Конечно! Только каждый в свое время, это рыдают они одновременно, а успокаиваются каждый в свое время. Он ходит день, второй, неделю… Только почему-то вы не рады, а скорее озабочены всем этим. Ваш малыш почти неузнаваем, словно подменили малыша. С ним все время что-то происходит. Только не понятно, что же, что… Стал вести себя так, будто ему еще не исполнилось три года. Почти разучился говорить. По любому поводу истерики, причем несколько часов подряд. Снова стали мокрыми штанишки. Ничего не ест и плохо спит. Да еще пуглив, как никогда. Он боится даже своей тени. И… не хочет ходить в детский сад. Каждый день имеет отговорки. Упирается, когда насильно тащишь. Расстается с плачем, причитая, что его уже никто не любит, что он обещает быть хорошим, лишь бы рядом была его мама. Причитает так, что щемит сердце. Да еще хватается за юбку и, моля, заглядывает к вам в глаза. Ваш малыш, который еще так недавно мучил вас своими бесконечными «я сам», вмешиваясь во все взрослые дела и не давая вам совсем покоя, позабыв про это, вновь мечтает об опеке и, «моля» о ней, все время просит вас о помощи. Да, да… О помощи… Вы не ошиблись. Только для чего ему она? Ведь другие дети тоже ходят в садик.

Да с ребенком что-то происходит, словно он вдруг «развивается назад». У него регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре. И все это только за неделю. Что же будет, если он еще походит в садик: превратиться вновь в новорожденного?

Он такой, каким он должен быть. Не волнуйтесь, это все естественно. И конечно, в скором времени пройдет. Ваш ребенок просто адаптируется (приспосабливается) к саду. Необходимо быть готовым к тому, что сначала малыш может болеть. Этому виной много факторов: стресс, контакт с детьми в закрытом помещении, общение с большим количеством новых взрослых.

Как сделать так, чтобы маленькие не плакали, а большие не волновались? Хотите честный ответ? Не знаю! Вариантов масса, но какой из них будет действителен для Вашего чада и для Вас, вот в чем проблема!

Самый простой вариант – сидеть дома со своим сокровищем лет до пяти и ждать когда оно (сокровище) само попросится в детский сад. Тренировать у ребенка буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов и приучать его заблаговременно к условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения. Заранее узнать все новые моменты в режиме дня детского сада и вести их в режим дня ребенка дома. Подробно расскажите ребенку о детском саде, сводите туда, чтобы он узнал, что это такое, и у него сложилось собственное представление о нем. Не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни. Постарайтесь сделать так, чтобы у ребенка сложилось ощущение непрерывной связи между жизнью в детском саду и дома. Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад. Раскрыть малышу «секреты» возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми. Необходимо готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой. Не нервничать и не показывать свою тревогу ребенку. Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организационного коллектива у вас была бы возможность оставлять там его не на целый день. Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

Дорогие родители, открою еще один секрет. Очень волнуются воспитатели за привыкание Вашего ребенка, и не потому, что им за это платят деньги.