**На пороге детского сада.**

Вот и пришла радостная весть и теперь все торжественно готовятся к поступлению в детский сад. Мамы с удовольствием покупают обновки и считают денечки до того момента когда их любимое чадо будет ходить в сад. Сад – как здорово – новые игрушки, много друзей, занятия, игры, прогулки. Но вот чадо не особо-то весело, да и «бывалые» говорят, что ох уж эти первые месяцы… и запугивают страшным словом «адаптация». Адаптация - с чем ее едят и можно ли ее избежать?! Увы, скажу сразу избежать нельзя, а вот облегчить можно. **Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.**Для  ребенка детский садик 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.   В чем же основная причина слез? Безусловно, певоочередной причиной детского стресса является, то, что теперь он не под теплым крылышком своей любящей мамочки, которая как «супермен» решает все его проблемы в песочнице; теперь малышу придется самому решать, как и с кем себя вести и кому стоит уступить, а кому нет.

Также большим стрессом для малыша является распорядок, если дома мама соблюдала распорядок дня, то для ребенка особой разницы и не будет, а если гуляли, пока солнце светит и кушали когда вспомниться, то тяжеловато будет перестроиться. А еще в саду есть свои правила поведения: воспитателей нужно называть почему-то на «вы», да и какими-то странными именами из двух слов… Нужно носить спортивную форму и кушать первое и второе, а не как дома… Очень много нового, сразу и не запомнить, это тоже вводит ребенка в состояние стресса – он не может запомнить все, да и опасается сделать что-то не так.

Иногда у ребенка наслаивается кризис трех лет на адаптацию, тогда несладко и малышу, и родителям и всем окружающим…

Тем не менее, часть детей адаптируются к саду относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1-3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация тогда длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

Что можно сделать за лето, чтобы ребенку было легче пойти в сад:

1. Гуляйте возле сада, рассказывайте, что туда придется ходить вашему малышу. Покажите свои фотографии из детского сада и расскажите, как вам нравилось ходить в сад.
2. Вам необходимо учить своего ребенка общаться с другими детьми. Почаще гуляйте с малышом на детских площадках, ходите в гости сами и приглашайте к себе домой других детей. Учите ребенка принятым нормам общения: как познакомиться, начать игру или присоединиться к уже играющим детям, учите обмениваться игрушками, соблюдать очередность в играх, решать конфликты и т.п.
3. Ребенок, который отправляется в детский сад, конечно, должен обладать определенными навыками самообслуживания: одеваться, есть, пользоваться горшком, умываться и вытирать руки и лицо полотенцем. Разумеется, воспитатели помогут справиться с пуговицами и шнурками, но нельзя ожидать, что они будут постоянно переодевать и кормить с ложки каждого ребенка, да и ему самому будет легче вжиться в коллектив с такими навыками.
4. Придерживайтесь дома того же режима дня, что и в детском саду, хотя бы на момент привыкания ребёнка к дошкольному учреждению.

**Если ваш малыш плачет при расставании:**

1. Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.
3. Дайте ребёнку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.

4) Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).

5) Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.

6) Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.

7) Будьте терпеливы.

**Мягкой адаптации к садику вам и вашему ребенку. И ходите в детский сад с удовольствием!**

