***"Психологическая адаптация ребенка к детскому саду"***

Уважаемы мамы и папы!

Ваш малыш подрос и уже стал посещать детский сад. Для него очень сложно понять, почему мама отдает его в неизвестное место, почему она уходит, а не остается вместе с ним.

***1. Что такое адаптация?***

*Адаптация* это вхождение человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям.

Вы должны знать и не пугаться того, что привыкание к новым условиям проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже на 3-4 день и привыкают к новым условиям, у других период адаптации длится месяц, а иногда и более.

В адаптационный период возрастает возможность заболевания ребенка, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.

Привыкая к новым условиям малыши плачут. Плач - эмоциональная разрядка, по-другому они пока не научились снимать напряжение.

***2. Первые дни в детском саду.***

В первую неделю приводите ребенка в детский сад на 2 часа, постепенно увеличивая время его пребывание в коллективе.

Не беспокойтесь больше, чем ребенок. Если вы прощаетесь с ребенком с обеспокоенным выражением лица, то у ребенка возникает мысль: "Она ведет себя как то ни так, как будто беспокоится, что со мной может случиться что-нибудь ужасное, если я здесь останусь". Ведите себя весело, уверенно, показывая малышу, что нет основания для страха.

Разработайте с ребенком свой ритуал прощания, и ему будет проще отпускать вас, например, поцеловать.

Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки с которыми не расставался дома.

В выходные дни максимально приблизьте домашний режим к режиму детского сада и не нарушайте его и в другие дни недели, когда малыш бывает дома.

В конце дня поинтересуйтесь у воспитателя, с какими трудностями столкнулся ребенок, конечно, поинтересуйтесь об успехах.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте детским садом.

***3. Как снять эмоциональное напряжение ребенка в период адаптации?***

Дома к малышу следует, относится особенно бережно, постараться предупреждать отрицательные эмоции, а не наказывать его.

Поиграйте с ребенком, игра позволяет раскрепоститься, расслабиться. Только помните, вечернее время игра должна быть спокойной, не шумной.

Хорошо помогает снять напряжение игра "РВАКЛЯ" (приготовьте ненужные газеты, журналы и широкое ведро, ребенок может рвать, мять бумагу, а потом бросать ее в корзину).

Если ребенок возбужден и ни как не может остановиться, то можно поиграть в игру "ГРИБНИК" (расставьте игрушки на небольшое расстояние друг от друга в произвольном порядке и попросите собрать грибочки в корзину)

Можно почитать, порисовать, поиграть с пальчиками. Прелесть пальчиковых игр в том, что они мгновенно переключают внимание малыша, например с капризов на телесные ощущения, а телесная терапия успокаивает.

Вы можете пускать мыльные пузыри, просто дать две баночки с водой, пусть малыш переливает водичку туда-сюда. Вода действует как успокаивающее средство.