**Адаптация в детском саду. Как помочь ребенку? Советы родителям.**

*Уважайте... чистое, ясное, непорочное святое детство!*

*Януш Корчак*

К данному вопросу стоить отнестись довольно серьезно, ведь от этого будет зависеть эмоциональное благополучие вашего ребенка, а это немаловажно. Для начала давайте разберемся, что же такое адаптация?

**Адаптация (от лат. adaptare — приспособлять) —приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.**

**Психологическая адаптация — приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами.**

Иными словами ребенку предстоит приспособиться не только к новому распорядку дня (режиму питания, прогулкам и тихому часу), но и к группе детей и взрослых, которые станут его окружением на большую часть дня. А это довольно не простая задача для малыша, у которого до этого момента ближайшим окружением было лишь несколько взрослых (родителей, бабушек, дедушек и др.) Поэтому к этому событию стоит начать готовиться заранее.

С чего начать?

1. Постарайтесь расширить круг общения ребенка — чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими.

Учите ребенка знакомиться, покажите на своем примере как нужно завести разговор и ребенок последует за вами.

2. Познакомьте ребенка с режимом дня, которого ему позже придется придерживаться в детском саду. Привыкнуть к нему дома постепенно малышу будет проще.

3. Научите ребенка играть. Как бы это не звучало странно, но все меньше и меньше детей умеют играть самостоятельно и в группе детей. Научите его выстраивать игру по сюжету, применять предметы-заместители, развивайте его фантазию и воображение.

4. Научите ребенка внимательно слушать вас, когда читаете сказки, стихи. Начните с малого.

5. Приучайте ребенка к гигиене и самообслуживанию. Не нужно требовать слишком много, но ребенок будет чувствовать себя увереннее в группе, если будет уметь чуточку больше ( кушать самостоятельно, надевать штаны, проситься на горшок и др.)

6. Укрепляйте здоровье ребенка. Не забывайте, что малыши которые растут в «тепличных» условиях, попав в детский сад болеют гораздо чаще. Побольше гуляйте на улице и с другими детьми, не бойтесь ходить в гости, одевайтесь по погоде.

Детский сад.

1. Начните с себя. Если вы положительно и оптимистично относитесь к детскому саду, то и ребенок это будет чувствовать.

2. Заранее поговорите с воспитателем о своем ребенке и его особенностях.

3. Увеличивайте время посещения детского сада постепенно, начиная от 1.5-2 часов.

4. Если ребенок плохо расстается с мамой, можно попробовать отводить его другому человеку (бабушке, дедушке).

5. Дайте ребенку что то, что будет напоминать ему о родителях или доме (игрушку, фотографию).

6. Мотивируйте ребенка ходить в детский сад, он должен знать для чего он туда ходит.

7. Показывайте свою искреннюю радость за то, как он себя ведет и какой он самостоятельный.

8. Не обсуждайте при ребенке возможные негативные моменты, которые касаются детского сада.

И в скором времени ваш малыш снова стане «самим собой», а это значит, что адаптационный период прошел успешно.