** АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ**

 Самый большой стресс для трёхлетнего ребёнка – разлука с мамой. Плюс ко всему малышу необходимо общаться с незнакомыми детьми и взрослыми, следовать новым правилам. Безусловно, в ваших силах помочь ребёнку почувствовать себя комфортно в новой для него обстановке.

* **Обучите малыша всем необходимым навыкам.** Умение пользоваться горшком, самостоятельно одеваться, есть, правильно формулировать просьбу или вопрос, адресованное взрослому, - все это значительно смягчит адаптацию ребенка к детскому саду.

 ****

* **Облегчите разлуку.** Для этого стоит отдать малыша в группу вместе с детьми, с которыми он играл на площадке. Разрешайте ребенку брать с собой любимую игрушку – она ассоциируется с частичкой дома.

 ****

* **Соблюдайте принятый в детском саду режим дня.**  Начните соблюдать его за месяц до первого посещения детского сада и придерживайтесь его и в выходные.

 ****

* **Делайте акцент на положительных моментах.** Если вы уверены, что подобные учреждения – «камера хранения для детей», то чадо будет думать так же. Лучше расскажите, сколько в детском саду разных игрушек и новых друзей.

 ****

* **Исключите из жизни ребенка другие стрессы.** Повремените с выходом на работу, ремонтом, переездом. Атмосфера в доме должна быть максимально спокойной. В период адаптации не перегружайте малыша впечатлениями: реже ходите в гости, театр, дозированно включайте компьютер и телевизор.

 ****

**НАДЕЕМСЯ, ЧТО НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ВАМ И ВАШЕМУ МАЛЫШУ БЫСТРО ПРИВЫКНУТЬ К ДЕТСКОМУ САДУ!!!**

**ТРУДНОСТИ ПЕРЕХОДА**

 *Адаптацию к школе или детскому саду психологи называют одним из сложнейших периодов детства. Как же выйти из него без больших потрясений.*

«Я не узнаю своего ребёнка», - именно эту фразу произносят многие родители первоклашек и воспитанников ДОУ. Послушный, спокойный малыш вдруг становится неуправляемым, раздражительным… ничего удивительного, подобные изменения в его жизни – всегда большой стресс, к которому ему придется адаптироваться.

 Превращение ребёнка в детсадовца не происходит мгновенно. У одних малышей оно длится пару недель, у других может занять несколько месяцев. Случается, что такая трансформация дается ребенку сложнее, чем остальным.

Любые изменения в его поведении (был спокойным – стал возбудимым, ел с удовольствием – потерял аппетит, легко общался со сверстниками и вдруг стал замкнутым и прочее) говорят о том, что малыш привыкает к новой обстановке очень тяжело.



**По материалам журнала «Женская магия», №9, сентябрь 2014 года**