***5 главных правил адаптации детском саду***

Ребенку непросто привыкнуть к разлуке с мамой. Первое время он в любом случае будет тосковать. Что ты можешь сделать, чтобы адаптация к садику была более простой и гармоничной.

Начнем  с того, что психологи рекомендуют не отправлять ребенка  в детский сад раньше, чем ему исполнится 3 года. После этого возраста: адаптация в детском саду проходит легче.  Но обстоятельства бывают разные. Как и дети. Одни быстрее привыкают, другие не привыкают вовсе. Правда, таких "недедсадовских" детей очень мало. Все остальные в большей и меньшей степени адаптируюся к садику, находят там друзей, учатся взаимодействовать с воспитателем и подчас, это место становится им родным домом и они, заигравшись, не хотят идти к себе домой.

Но это будет потом. Сначала вам предстоит длительный период адаптации к садику. К слову, после летнего перерыва даже детки, которые уже ходили в сад, заново адаптируются. Скорее всего, у них этот процесс пройдет быстрее, но к определенным трудностям мамы и папы должны быть готовы.

**Что сделать до садика?**

* играйте в садик
* сходите в гости, пройдитесь по коридорам, загляните в группу
* пообщайтесь с воспитательницами (обеими), няней, загляните в столовую, пообещайте всем, что скоро придете.
* оттачивайте навыки самообслуживания: есть, мыть руки, одеваться (выбирайте [одежду в садик](http://tvoymalysh.com.ua/view/15250) без сложных застежек),  обуваться, проситься в туалет...

**Что нужно постоянно повторять ребенку?**

* Мама обязательно вернется и заберет его из садика, ни за что не оставит там ночевать (дети до трех лет соотносят уход мамы с ее исчезновением, им нужна уверенность, что она не пропала). "Приду, когда ты поспишь, поешь, потом погуляешь", "Заберу тебя в 7 часов вечера" - даже если малыш не разбирается во времени, конкретная цифра из маминых уст добавит уверенности... а еще ведь можно спросить у воспитателя, есть ли уже семь часов.
* Мама будет скучать и посылать ему поцелуйчики, у вас двоих есть невидимая веревочка, которая связывает, когда вы не видите друг друга). Светлана Ройз рекомендует такую практику: привяжи яркую, крепкую нитку к вашим запястьям, и отойди на расстояние, подергай ее и спроси, чувствует ли связь малыш, потом отойди еще дальше и повтори вопрос, а затем уйди за дверь, повибрируй ниткой: малыш чувствует связь? Скажи, что такая ниточка, только невидимая, вас связывает, даже когда вы не видите друг друга.
* Вы с мамой вечером, после садика, поиграете и почитаете, у вас будут обнимашки на ночь и секретики. Непременно!

**Практические советы**

1. Расскажи малышу хотя бы приблизительно, что и в какой последовательности он будет делать в течение дня. Какой режим дня в садике. Уром прочитай меню, и расскажи, что там будет. Попроси воспитателя не заставлять ребенка есть, если он не хочет. Оставляй банан для перекуса или йогурт, если есть возможность его правильного хранения. Пусть будет что-то на замену невкусной запеканке или пюре.
2. Изложи ребенку, как устроена неделя: после 5 дней в садике наступают выходные, которые малыш проведет с мамой и папой. Можно даже сделать мини-календарь и в нем обозначать каждый минувший день крестиком, наклейкой или рисуночком. Иногда бывают неожиданные выходные или у мамы свободный день, его можно провести по-особенному (лучше давать такие послабления в регулярности посещения сада, чтобы у малыша не было соблазна заболеть и организовать недельку прогулов).
3. Подари ребенку предмет-талисман, который станет оберегать его, пока мама далеко. Неважно, что это будет – платочек, который вытрет слезки, или ласковый плюшевый щенок. Очень хорошо отдать ценную мамину вещь. Визитницу или браслетик. То, что только мамино, что важно для нее. Такой якорь позволят стабилизироваться, если вдруг становится совсем тоскливо.
4. Пусть берет с собой игрушку из дома: это тоже и оберег, и якорь – кусочек своего в чужом пространстве. Важное условие для нормальной адаптации в садике.
5. Учи ребенка защищаться и смело говорить то, что он думает, а также распоряжаться своими игрушками по собственному усмотрению. Слова «Со мной так нельзя!» или «Я не хочу!» выручат, когда кто-то попробует его обидеть.

И напоследок, ребенку следует внушать: мама и папа всегда на его стороне. Чтобы в садике не произошло, как бы ни был малыш "виноват", каким бы "плохим мальчиком (девочкой)" ни был, вы выслушаете и поддержите. Если его наказали, если закрыли в темной комнате, если высмеяли перед группой, это нужно рассказывать родителям. Он не должен стыдиться или бояться вас с мужем или вашей реакции.

Иногда малышу, особенно, маленькому, трудно рассказывать. Предлагайте рисовать: как прошел день, что было в садике или просто - рисовать.

Играйте в ролевые игры. Мишка-малыш, детки-утята, обезьяна-воспитатель - как они говорят, что делают, в какой угол кого ставят...

Если поняли, что в общении с воспитателем что-то не так, поговорите сначала, если не довольны разговором, - пора к заведующему. Малыш всегда должен чувствовать крепкий тыл, чувствовать вас с папой.