**Консультация педагога-психолога**

**«Шаги адаптации.**

**Как подготовить ребенка к детскому саду»**

**Поход в детский садик — волнительный и, часто, не самый лёгкий период, как для малыша, так и для его родителей. Поэтому подготовка к этому событию просто необходима. Как сделать процесс адаптации максимально мягким? Что и в каком порядке стоит сделать, чтобы пребывание в новом коллективе было комфортным для ребёнка?**

**Пять Шагов подготовки к детскому саду**

1.ГОТОВЬТЕ РЕБЕНКА ЗАРАНЕЕ Начинайте рассказывать о том, что малышу предстоит посещать детский сад, еще задолго до того, когда он начнет ходить туда регулярно. Читайте книги, в которых малыши ходят в детский сад, делитесь своим собственным детским опытом — показывайте фото, рассказывайте истории. Будьте честны — готовьте ребенка не только к приятным сторонам садиковской жизни («будешь играть с детками», «там много новых игрушек»), но и к неприятным переживаниям, которые непременно будут («ты можешь расстроиться и плакать, когда я буду уходить», «возможно, ты будешь скучать, пока я буду на работе»).

2.ЗНАКОМЬТЕ С САДОМ ПОСТЕПЕННО, НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ СРАЗУ НА ВЕСЬ ДЕНЬ Важно понимать, что для ребенка начало пребывания в детском саду — это большой стресс, и необходимо, чтобы процесс привыкания происходил постепенно. Для начала придите, познакомьтесь с воспитателем, покажите группу. Затем пусть воспитатель предложит малышу поиграть с другими детьми. Дайте достаточно времени для привыкания, будьте рядом, пока ваш сын или дочка не обвыкнется в новой обстановке. Оставляйте ребенка, только если убедитесь, что он уже не испытывает тревоги.

3.ОБЯЗАТЕЛЬНО УСТАНОВИТЕ КОНТАКТ С ВОСПИТАТЕЛЕМ Привыкание ребенка к детскому саду в первую очередь зависит от того, какие отношения сложатся у него с воспитателем. Ведь в дошкольном возрасте малышу для здорового развития необходима прочная и надежная привязанность к взрослым, которые о нем заботятся. Поэтому вашей первоочередной задачей должно стать установление доверительных отношений с воспитателями, а также способствование тому, чтобы такие же отношения выстроились с новым взрослым и у вашего ребенка.

4.ВСЕГДА ПРОЩАЙТЕСЬ, ПЕРЕД ТЕМ КАК УЙТИ Одна из самых больших ошибок, которые допускают родители при адаптации ребенка к саду, — это внезапно исчезать, когда малыш заигрался. Безусловно, такой способ существенно облегчает участь мамы или папы (ведь в таком случае не придется слушать душераздирающие крики ребенка), но для ребенка это поистине тяжелейший опыт. Двухлетка и даже трехлетка еще не способны осознать, что мама непременно вернется за ним спустя какое-то время, они воспринимают такое внезапное исчезновение родителя как потерю. Их бросили! Такой опыт чреват тем, что ребенок не будет ощущать уверенность в том, что мама всегда рядом, ему необходимо будет в прямом смысле держаться за нее, чтобы убедиться, что она никуда не исчезнет вдруг, а это значит, что с большой вероятностью малыш перестанет отпускать ее даже в соседнюю комнату.

Поэтому будьте готовы к слезным прощаниям, ведь это так естественно, что, расставаясь с самым близким человеком, ребенок плачет. Наоборот, насторожить должен тот факт, что ребенок двух-трех лет перестает обращать внимание на родителя при прощании и встрече, а полностью сфокусирован на детях, к примеру. Это может быть сигналом т.н. «защитного эмоционального отчуждения», когда малыш как будто бы начинает верить, что родители не так уже ему и нужны, стараясь справиться с чувствами тоски и тревоги.

5.СОЗДАЙТЕ ДОМА МАКСИМАЛЬНО СПОКОЙНУЮ ОБСТАНОВКУ Адаптация к садику — это процесс, который происходит не только и не столько в саду, но и вне его стен: дома, с родителями, в привычной для него обстановке. Поэтому так важно создать максимально спокойный режим дома, исключить посещение людных мест, минимизировать контакты с другими детьми, свести к минимуму использование гаджетов (телевизор, планшет, телефон с играми и мультиками). Нервная система и мозг ребенка и так тратят много ресурсов на привыкание к новому образу жизни, поэтому важно давать отдыхать всем анализаторам ребенка, не перевозбуждать его еще больше. Лучше проводите время в семейном кругу, играйте в игры, окружите ребенка заботой и вниманием.

<https://psy-practice.com/publications/vzroslye-i-deti/adaptatsiya-k-detskomu-sadu-kak-sdelat-protsess-maksimalno-myagkim/>