**АДАПТАЦИЯ К ДОУ: РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА**

****В данной консультации я рассмотрю вопрос: как помочь ребенку подготовиться к ДОУ.

Представьте себе, что вы попадаете в незнакомый город путаницей улиц, наполненный своими жителями, причем они больше вас, а есть просто гиганты. Гиганты проявляют к вам особый интерес, но их намерения пока не ясно – добрые они или не очень. Их так много, все о чем-то говорят, бегают, иногда плачут, и нет такого места, где можно было бы от всего этого кошмара спрятаться, и нет ни одного знакомого, близкого человека, который бы объяснил, что это за люди и что за город. Помог, поддержал.

Согласитесь, картина не из приятных. Но ведь это не что иное, как видение ситуации своего прихода в детский сад малышом: действительно его окружают незнакомые взрослые – воспитатели, няни, медсестра, и не просто окружают, а разговаривают с ним, что-то спрашивают, о чем-то просят, что-то требуют. И ходить по детскому саду боязно – что там за поворотом?

Безусловно, со временем малыш освоится в новой обстановке, познакомится с детьми, с воспитателем, будет ориентироваться в саду. Кто-то с первого дня почувствует себя «как дома», а у кого-то умение освоится в новой ситуации приведет к нежеланию ходить в детский сад, к конфликтам с детьми, с воспитателем.

Сформированность следующих навыков и представлений поможет ребенку быстрее и успешнее пройти процесс адаптации:

**Что такое детский сад**

Разговор о детском садике лучше начинать задолго  до первого похода туда, и говорить о нем стоит, как о чем-то очень-очень привлекательном (только без вранья и фантазий, чтобы избежать разочарований).

В вашем дворе или у подруг наверняка найдутся дети, которые уже ходят в детский сад. Познакомьте их с вашим малышом, пусть «опытные» детки поделятся своими садовскими впечатлениями. Можно сыграть и на желании большинства детей «вырасти»: «когда ты подрастешь, ты тоже будешь ходить в детский сад». Этот этап взросления  можно  отметить каким-нибудь дополнительным плюсом: например, разрешить новоиспеченному детсадовцу ложиться на 15 минут позже или самому выбирать, в чем идти в детский сад.

В садик можно взять и свою игрушку или книжку, и  это будет частичкой дома в пока еще чужом месте.

**Деловое сотрудничество**

Если общение ребенка с мамой основано только на ласках и поцелуях, оторвать его от себя крайне сложно. Малыш  должен привыкать к деловому сотрудничеству с взрослыми, то есть, учиться делать что-то вместе с папой, с мамой, с бабушкой. Например, если вы собираете пирамидку, то одно  колечко надевает взрослый, а другое – ребенок, если загружаете машинку кубиками, то отвезти груз в другую комнату поручите малышу.

Познание сверстников

Вашему сыну или дочке необходимо усвоить, что маленькие дети, которые играют во дворе не куклы, а живые существа, поэтому их нельзя толкать, хватать за волосы, царапать. Зато с ними можно бегать наперегонки. Интересно играть, делиться игрушками. Старайтесь, чтобы вокруг вашего ребенка были другие маленькие дети, приглашайте их в дом, во время прогулки затевайте с ними увлекательные игры. Учите ребенка делиться своими игрушками, получать радость, когда не только берешь, но и даешь. Перед приходом в детский сад полезно познакомить его с кем нибудь из его будущей группы.

**Умение играть**

Малыш, который умеет только бросать и перекладывать игрушки с места на место, наверняка будет скучать в детском саду. Игрушки должны быть наполнены для него смыслом. Куклу можно кормить, укладывать спать, одевать. В игрушечную машинку можно погрузить солдатиков и доставить их в другое место. Взрослый должен несколько раз проделать все это вместе с ребенком, причем с полной серьезностью, показывая всю важность этого занятия. Малыш быстро усвоит навыки обращения с игрушками, и тогда в детском саду он всегда найдет себе интересное дело.

**Где мама или знакомство с новыми людьми**

Задолго до детского сада малыш может поверить: мама может уходить, но всегда возвращается. Для « тренировки»  попробуйте на короткое время оставить ребенка в компании хороших   знакомых, детей и родителей. Только не забудьте  предупредить малыша о своей отлучке! Очень пригодятся ребенку и навыки  общения с детьми и чужими взрослыми. Поэтому стоит использовать любую возможность завести новые знакомства и расширить круг друзей малыша.

Старайтесь, чтобы в вашем доме появлялись новые для малыша люди. Он должен научиться, не бояться и стремиться познакомиться с ними и подружиться. В конце когда ребенок поймет, что от посторонних не исходит не какой опасности. Попробуйте изредка оставлять малыша на 2-3 часа с другими родственниками, подругой, пусть привыкает расставаться с мамой без слез и переключаться на других людей.

**Первая обязанность**

Очень важно объяснить малышу, почему он должен ходить в детский сад. Можно сказать, что он теперь большой и как все взрослые люди, будет ходить на «работу». Мама и папа ходят на работу, старшие братья и сестры в школу, а малыш в садик. Это и будет его первая обязанность. А можно и другой вариант, что он помогает маме, которая будет ходить на работу покупать новые игрушки.

Дорога из сада – время для разговоров. Как прошел день, с кем играл, что ел и т.д.? Малышу интересно рассказать о том, кто в группе плачет, кто балуется, кто ему нравится. Скорее всего вы и не заметите, как он придя из детского сада начнет рассказывать занимательные истории.

А вот чего делать нельзя: исчезать, пользуясь тем, что ребенок заигрался; шантажировать детским садом и устраивать незапланированные выходные среди недели. Привыкнуть все таки, проще к тому, что ребенок понимает и осознает. Даже это звучит так: вы поедите, погуляете, посидите и я приду за тобой.

**Успешной адаптации!**