Консультация для родителей на тему:
***"Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду?"***

Дорогие родители, Ваш ребёнок достиг 3-х летнего возраста - который означает, что ребёнок вырос, стал самостоятельным и ему нужно общение в социуме, для полноценного развития и решения своих потребностей.
Трёх летний возраст характеризуется ещё и кризисом 3-х лет. Главное новообразование в этот период : формируется отношение к себе как к личности. Если, ещё вчера Ваш малыш глядя в зеркало говорил: "Это Саша!", то сегодня говорит: "Это Я!" Самая популярная фраза этого возраста:

**"Я Сам!"**

**В период кризиса у ребёнка появляются такие негативные качества:**

***негативизм;
упрямство;
строптивость;
бунт;
обесценивание;
пытается манипулировать;
отрицание.***

Хочется отметить, что все эти качества не болезнь и не наследственность, а особенность трёх летнего возраста ребёнка. Кризис 3-х лет накладывается на адаптацию в детском саду. Адаптация - это приспособление организма к новым изменившимся условиям жизни или среды. В жизнь ребенка врываются: чёткий режим дня, отсутствие родных, постоянный контакт со сверстниками, необходимо слушаться незнакомого человека, уменьшение персонального внимания.
Период адаптации у детей различен от 10 дней (лёгкая форма),

до трёх месяцев (тяжёлая форма).

***Стоит отметить причины слёз у детей:***

* ***тревога,***
* ***отсутствие навыков самообслуживания,***
* ***избыток впечатлений как положительных, так и отрицательных.***

Новая обстановка для малыша предстаёт как нервно-психическое напряжение, а также стресс, который в первые дни не прекращается до ухода домой.
Теперь зная проблемы кризиса 3-х лет, и адаптации хочу советами помочь подготовить ребенка к детскому саду.
Самый драматичный момент это расставания, как для мамы так и для ребёнка. Мальчики более болезненно реагируют на расставание с мамой. Задача мамы донести до ребёнка, о значимости его помощи для семьи, именно сейчас начав ходить в детский сад. Следует ознакомиться с режимом дня детского сада и стоит начать его соблюдать заблаговременно. Сон дома не позднее 21 часа, утренний подъём в 7 часов, тихий час с 13 до 15 часов. Просмотр телепередач сократить - главное общение с ребёнком - чтение книг, беседы, игры. Спокойная мама - спокойный ребёнок!

Ритуал прощания стоит сократить до минимума.

 Пример облегчающий расставание:
*1. прощайтесь быстро,
2. положите в карман ребёнку какую-то игрушку, которая будет напоминать о Вас,
3. не ускользайте незаметно / ребёнок не будет доверять/,
4. придумайте "знаки" прощания например, поцелуй, подержать за руку,
5. не подкупайте ребёнка.*

В период адаптации не стоит наказывать детей - необходимо выработать и чётко дать понять ребёнку, что он всё равно пойдёт в детский сад. Познакомиться с воспитателем заранее, побывать в группе, обойти территорию детского сада. Можно взять с собой любимую игрушку. И придя домой проиграть сценку с этой игрушкой: мама берёт, например, мишку и, говоря за него, начинает рассказывать ребёнку». Сегодня, я был в интересном месте - один, там было много комнатных цветов, игрушек - в которые можно было играть. Я познакомился с мальчиком Ваней, поиграл с ним в кубики, с девочкой Олей - вместе причесали куклу. Было весело. А потом за мной пришла мама и мы пошли вместе домой." Рассказав такую сказку, поможете снять у ребёнка - страх - что из детского сада Вы его не заберёте.
**Ещё совет**: организовать дома в доступной форме уголок для изобразительной деятельности. Именно изобразительная деятельность помогает выплеснуть свои чувства в любое время когда необходима потребность в этом на бумаге или доске. Особое предпочтение толстым фломастерам - ребёнок рисует вертикальные линии и наслаждается своим творчеством, так как словами ещё не может высказать свои чувства, речь ещё плохо развита.
Наглядный пример родителей поможет ребёнку быстро и легко адаптироваться в детском саду. Старайтесь не делать за малыша то, что он может сделать сам, будьте терпимы - помогайте лишь когда попросит.
Мы, педагоги, в детском саду Вам родителям - в помощь. Нам всегда можно позвонить - узнать о самочувствии ребёнка. Не стоит бояться плача малыша, после ухода мамы - воспитатель отвлечёт его внимания, поиграет, успокоит и ребёнок быстро успокоиться без мамы.
Необходимо отметить, что в детском саду ребёнок находиться большую часть дня и именно детский сад дает ему общество и человеческие отношения, учит общению в социуме, совершенствует полноценное развитие его личности.

**В скором времени Ваши дети будут рассказывать:**

Солнце скрылось за домами,
Покидаем детский сад.
Я рассказываю маме
Про себя и про ребят.
Как мы хором песни пели,
Как играли в чехарду,
Что мы пили,
Что мы ели,
Что читали в детсаду.
Я рассказываю честно
И подробно обо всем.
Знаю, маме интересно
Знать о том,
Как мы живем.

