***Шест съвета на психолозите за лесна адаптация***

Пред прага на детската градина – *оставете си достатъчно време за да подготвите детето, а и себе си за това събитие.*

***1. Преди всичко, престанете да се притеснявате***. Всичко ще е наред. Не проектирайте тревогата си върху детето, не обсъждайте с него възможни усложнения. Не бива да влизате и в другата крайност – да представяте на детето идилични картини за неговия живот в детската градина. Най-добре е да заемете позиция на осъзната необходимост.

**2. *Обърнете внимание на режима на детето си****.*Трябва да го пренастроите така че детето лесно да се събужда ½-1 час преди да отидете на детска градина. Ако детето ви не спи през деня, научете го да лежи в леглото за известно време. Научете го на някоя и друга игра, стихчета, песнички, приказки, разглеждане на обкръжаващата го среда със запомняне намалки детайли. Опитайте се да научите детето да ходи дотоалетна по едно и също време. По-малките деца се учат да ходят в тоалетна, не когато имат нужда, а преди това – преди детската градина, преди разходка, преди сън.

**3. *Трудно храните детето си? Страда от липса на апетит, яде бавно, не яде какви да е храни****?* Трябва да се приближите към менюто на детската градина и да отстраните паузите при храненето. Опитайте да намалите калориите в храната, за да увеличите апетита на детето. Във всеки случай, при деца с проблемен апетит е добре да се говори с възпитателите и да ги помолите да бъдат по-меки и търпеливи. Проблемите с храната често са причина, поради която децата не искат да ходят на детска градина.

**4. *Добре е да се закалява всяко дете,*** но тези, които ще ходят на детска градина – особено. Босото ходене по земята в къщи през лятото е най-простия и ефективен начин. Това укрепва не само имунната, но и нервната система. Много са полезни всякакви водни процедури – душ, вана, езеро, море. Опитайте се да не ограничавате престоя на детето във водата и не се вманиачавайте при контролирането на температурата. Постепенно приучвайте детето към студени напитки – айрян, мляко, сок от хладилника. Сладоледът е не само вкусен, но и полезен от гледна точка на контраста при температурата.

**5. *Децата често плачат, когато майка им си тръгва****.*Трябва дълго да се уговарят, даже и да ги оставяте при близки и познати хора. “Почетно задължение” за детето може да бъде всякаква помощ за мама – “Ето, носи дамската ми чанта”, “Къде съм си сложила чадъра? Можеш ли да ми го намериш?”, а също така и всякакви ритуали, които изпращат мама до асансьора, като махане с ръчичка през прозореца. Има деца, които са много нервни в отсъствие на мама, чакат времето, когато тя ще дойде. В отсъствие на мама, съня и апетита им се влошава, често отказват да ядат и не искат да спят без мама. Най-добре в такива ситуации е да се обърнете към психолог. По правило, такова поведение е следствие от поведението на възрастните. Повишената тревожност у майката, неправилна оценка на собствената й роля в живота на детето – всичко това може да провокира подобно поведение. Преди всичко, в такива ситуации е необходимо да се промени вътрешното състояние на майката. Най-добрия начин да научите детето на раздяла с вас е да създадете такава ситуация, в която самото дете да поиска да се раздели. Например – трябва да направи изненада за мама, или иска да си играе с приятелчетата. Излизайки за по-дълго време, помолете не възрастите, а детето да следи за реда в къщата. Дайте му поръчения, нека то само да прецени кога трябва да яде и да легне да спи. След като се върнете – подробно го разпитайте какво е правило през деня, похвалете го за успехите, обяснете му колко много неща сте свършили, защото ви е помогнал.

**6. *Наблюдавайте как детето играе с другите деца*.** Взаимоотношенията на децата с връстниците им се формират в тази възраст. Давайки го на детска градина, този процес се ускорява. Не бива да оставяте нещата на самотек. Ако му е трудно, научете го: да се присъединява към група с деца, да дава играчките си, да иска разрешение да играе с някого или с нещо, адекватно да реагира на отказ, намирайки компромисен вариант. Добре ще е да го извеждате през лятото на площадките да си играе с другите деца. Наблюдавайте децата си заедно с другите майки. Но при условие че в течение на уговореното време, детето не може да напуска групата, в която играе и ако има въпроси трябва да се обръща единствено към “дежурната” майка. Научете детето да носи на площадката само тези играчки, които е готово да сподели с другите деца. В противен случай, детето жадно ще търси къде се намира неговата любима играчка, която може да се счупи или загуби случайно.