***Вопрос.***

*- Что делать, если ребёнок пошёл в детский сад и плачет? Как долго он может так плакать? Что вообще нормально в поведении ребёнка, когда он адаптируется к детскому саду, а что нет?*

**Ответ**.

- Поход в детский сад — это смена привычной обстановки и, соответственно, большой стресс для ребёнка. В его жизни появляются новые взрослые, на которых придётся ориентироваться. Ему нужно время, чтобы адаптироваться к переменам.

Сложно сказать, какова нормальная продолжительность плача ребёнка. Это связано с индивидуальными особенностями его психики. Чем интенсивнее переживание, тем сильнее будет плакать ребёнок.

Ребёнок может плакать каждый день в течение месяца, потом успокоиться, а через пару-тройку месяцев снова начнёт периодически плакать. Часто дети плачут после выходных, а в пятницу, к концу недели, успокаиваются. И это нормально. Тем самым ребёнок выражает своё недовольство, протест против изменений, которые ему не нравятся.

Дети неосознанно считывают переживания взрослого, который находится рядом. Если ребёнок видит спокойного родителя, который уверен в своих действиях, то тревога будет уменьшаться. Когда мама беспокоится, её мимика выражает страх и большую озабоченность, ребёнок может пугаться и, не осознавая этого, реагировать и на новую ситуацию, и на маму.

***Ещё несколько советов тем, кто впервые ведёт ребёнка в сад.***

* Его могут отводить старшие родственники или папа. Дети часто проявляют тревожность из-за того, что в сад ребёнка отдает мама. С ней дети ведут себя более тревожно и капризно. Мамой проще управлять, неосознанно манипулировать. От неё проще получить очевидную реакцию.
* За одну или две недели до того, как отправить ребёнка в сад, можно почитать книги на эту тему, например Фелисити Брукс «Маша и Миша идут в сад». Рассказывайте про игры, в которые будет играть малыш в детском саду, про воспитателей, про правила в детском саду.
* Можно сделать игрушку, которую ребёнок сможет брать с собой. Например, у нас с ребёнком был такой ритуал: дочь снимала с моего пальца кольцо, которое я специально для этого купила, и забирала его на день. Так она знала, что вечером я вернусь за ней и колечком, и оно напоминало ей обо мне.