После долгих раздумий вы все-таки решили отдать ребенка в детский сад. Теперь перед Вами стоит вопрос: как подготовить ребенка к посещению детского сада? Как помочь ему легче адаптироваться?



**Предлагаем Вам использовать несколько простых рекомендаций:**

1. Начните готовить малыша к детскому саду заранее.

2. Важно учить ребенка общаться. Водите его гулять на детские площадки, посещайте детские праздники, берите его с собой в гости и приглашайте друзей к себе. Расширяйте круг общения ребенка.

3. Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала не надолго, затем увеличивайте время. Объясняйте, что у вас есть дела, работа.

4. В ходе подготовки к детскому саду приводите малыша гулять на участок детского сада, познакомьте с детьми и воспитателями, покажите группу, кроватку, рассказывайте ему как весело и интересно будет ему с другими детьми.

5. В период подготовки к детскому садику рассказывайте малышу больше о детском саде, придумывайте истории, сказки в которых любимый персонаж малыша пошел в садик и что он там делал.

6. Дома поиграйте в детский сад, роль ребенка можете выполнять Вы или любимая игрушка малыша. Покажите ребенку в игре, как он может познакомиться, вступить в игру.

7. Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад. Ваша уверенность, оптимизм передастся ребенку. Первое время водить ребенка в детский сад может папа.

9. Необходимо обсуждать с воспитателем длительность пребывания малыша в детском саду, возможность вашего присутствия в детском саду в течение какого-то времени и домашний режим ребенка на период адаптации к детскому саду.

10. Обычно ребенок привыкает к новым условиям в течение 2-3 недель. В это время ребенок может стать капризным, плохо есть и спать, плакать, когда видит уходящих родителей. Не торопитесь немедленно забрать малыша. Пройдет немного времени, и он привыкнет к новому общению.

12. Расскажите воспитателю заранее об индивидуальных особенностях вашего ребенка: что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается и т.д.

**Период адаптации**

1. В первый день ребенок приходит в группу на 2 часа, в последующие: 2-ой, 3-ий, 4-ый — ребенок посещает группу до обеда, далее остается сон. Когда ребенок уже будет оставаться на сон, забирайте его после полдника несколько дней, не ждите окончания работы сада. Помните, каждый ребенок индивидуален, и адаптироваться к детскому саду он будет индивидуально.
2. Не забывайте положить ребенку сменные вещи, обязательно головной убор для прогулки.
3. Во время адаптации у детей часто нарушатся аппетит и сон. Быстрее всего восстанавливается аппетит. Со сном часто бывают проблемы. Поэтому не отчаивайтесь, если ваш малыш ни с первой попытки сможет заснуть в группе.
4. Приводя ребенка в детский сад, не передавайте ему свое беспокойство: не стойте у дверей, не подсматривайте в окно, отдавайте ребенка воспитателю спокойно. Не обсуждайте при ребенке проблемы, касающиеся сада.
5. Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.
6. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает — это ему необходимо.

**Типичные ошибки родителей в период адаптации**

1. Недооценивание важности периода адаптации, резкое погружение ребенка в среду ДОУ. Это когда мама, вопреки рекомендациям воспитателя, стремится оставить ребенка сразу на целый день.
2. Как долго должно длиться первое пребывание ребенка в детском саду?  Все зависит от конкретного ребенка. Это может быть один час непрекращающегося панического плача, а может быть полдня интересной деятельности и удивленный детский вопрос: «Бабушка, а ты зачем так рано пришла? Я еще хочу поспать с ребятами».  Предпочтительнее ориентироваться не на прописанные нормы, а на психологический комфорт ребенка.
3. Нарушение принципа систематичности, последовательности (сегодня пойдем в садик, завтра не пойдем, потому что проспали, лень, просто маме не хочется, «он сегодня так плачет, что боюсь оставлять») Ребенок сложнее привыкает при таком непостоянстве.
4. Внезапное исчезновение при прощании, когда мама старается отвлечь ребенка и уйти незаметно, считая, что тем самым она избегает стресса расставания. Мама  исчезает то во время завтрака, то во время прогулки – формируется недоверие к маме, к миру, страх, что мама может исчезнуть в любой момент даже дома. Лучше всего придумать ритуал прощания, который будет повторяться каждый день.
5. Несоответствие питания. Некоторые родители длительное время кормят детей «баночным» детским питанием. Ребенок, получающий дома только протертую пищу приходит в садик с несформированным навыком жевания. Ребенок, привыкший есть только макароны и пельмени, вероятно, будет отодвигать садичное овощное рагу и запеканку.
6. Несоблюдение единства требований дома и в ДОУ. Например,  кормление дома «на ходу», перед телевизором приводит к тому, что ребенок в садике убегает из-за стола; без концентрации внимания на мультике, не может долго сидеть на одном месте. Часто встречающаяся ситуация: ребенок, засыпающий дома только в процессе укачивания – становится настоящей проблемой для воспитателей в тихий час.
7. Несоответствие режима дня. Приучать ребенка к раннему подъему необходимо еще до поступления в сад. В идеале, ребенок должен сам просыпаться в нужное время – это поможет избежать дополнительного стресса, капризов, вызванных недосыпанием и переутомлением.
8. Научить ребенка полностью себя обслуживать – это хорошо, но не всегда возможно в силу возраста. Научите ребенка просить о помощи и спокойно ждать своей очереди (воспитатель слышит твою просьбу, но сначала поможет Ване и Кате)
9. Невнимание к социализации. Ребенка необходимо заранее готовить к общению с другими детьми и взрослыми, наблюдать за особенностями его поведения (стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован).
10. Неправильный настрой ребенка на посещение детского сада. Некоторые родители рисуют малышу некую идиллию его пребывания в детском саду. Другие угрожают ребенку детским садом как наказанием за непослушание. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости. Формированию неправильного настроя способствует высказывание взрослыми негатива, недовольства садиком и его сотрудниками в присутствии ребенка. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Но обязательно показывать значимость его нового статуса.
11. 11.Стремление развлечь ребенка в этот трудный для него период походами в цирк, зоопарк, кафе. Этим еще сильнее нагружается нервная система ребенка. Лучше больше проводить времени в привычной домашней обстановке, играя и разговаривая с малышом.
12. 12.Чрезмерная тревожность, озабоченность. Если мать с опаской ждет, что ребенок заболеет, он непременно заболеет, чтобы оправдать ее надежды. Если мать долго прощается с ребенком с обеспокоенным выражением лица, а, приходя за ним, тревожно осматривает на предмет ушибов, покраснений, симптомов недомогания – ее тревога, несомненно, перейдет и ребенку. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.
13. 13.Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Ребенок плачет, а родители переживают тревогу и чувство вины, только усугубляя ситуацию. Как бы это странно не звучало, но плач при адаптации – это норма. И чем громче плач, тем скорее он закончится. Ребенку нужно время и возможность «отгоревать», пережить потерю каких-то удовольствий домашней жизни.
14. 