*** Первый раз в детский сад***

Для начала нужно признать, что период этот непростой не только для Вашей крохи, но и для всей семьи. Очень обманчивыми могут оказаться первые дни, когда малыш увлечен новыми игрушками и до конца не понимает, что это "всерьез и надолго". "Мы так хорошо начинали,  с удовольствием шел в садик в первые дни, может что-то случилось, тебя кто-то обидел?" Родители думают, что ребенок уже привык, но адаптация еще впереди. Маленькому человеку очень сложно, во-первых, принять новую систему правил, зачастую не имеющую логического обоснования даже для взрослого человека. Во-вторых, понять и поверить, что родители любят его не меньше, чем раньше и обязательно придут за ним. И, в-третьих, привыкнуть самостоятельно засыпать, кушать в незнакомой обстановке и ходить в туалет по другим правилам  (отличающихся от домашних).

***Готовимся правильно!***

  \* Уточняем режим дня и меню в садике. Дома переходим на похожее меню заранее.  
\* Учим ребенка самостоятельно засыпать. Лучше всего выработать какой-то ритуал отхода ко сну, что-то привычное должно помочь крохе расслабиться.

\* Учим ребенка навыкам самообслуживания

  \* Прививаем навыки общения не только с детьми, но и с взрослыми  
\* Закаливаем ребенка

  \* Подробно и позитивно рассказываем о том, что малыш будет делать в садике, никогда не допускаем негативных реплик о садике в его присутствии  
\* Заранее приучаем ребенка к маленьким разлукам, объясняем,

куда и зачем мы уходим, когда вернемся  
\* Покупаем ребенку новый рюкзачок, сандалики и др. атрибуты для садика  
\* Играем в "садик", рассказываем, как сами ходили в сад.

******

***В период адаптации***

  \* Организуем спокойный и уверенный уход. Тревога на нашем лице или слезы могут испугать ребенка. Не спрашиваем разрешения уйти.  
\* Сочувствуем малышу при утреннем расставании, ведь он переживает по-настоящему! Прижимаем к себе, гладим, обнимаем и целуем.  
\* Уменьшаем нагрузку на нервную систему ребенка: меньше телевизора, гостей, пораньше спать и пр.

  \* После садика организуем игры на снятие напряжения, активные тактильные игры.  
\* Стараемся увеличить тактильный контакт с ребенком, чтобы компенсировать его отсутствие в период пребывания в садике.  
\* Организуем "разгрузочные" дни (когда забираем малыша пораньше или вообще прогуливаем 1 день в садике).

\* Организуем качественное общение дома. Придумываем свои собственные ритуалы, например, читать на ночь книжку, в выходные посещать парк и т.д. Это для ребенка своеобразные точки стабильности (приучение к режиму).

  \* Применяем технику активного слушания, объясняем малышу то, что он чувствует, говорим, что любим его также сильно как и раньше  
\* Играем "в садик". В игре ребенок расскажет и покажет нам все, что происходит в садике.

 \* Никогда не опаздываем, забирая ребенка из садика  
\* Иногда приносим своей любимой детке маленькие сюрпризы, так малыш будет знать, что мы помним о нем в период

отсутствия  
\* Поддерживаем иммунитет ребенка, например, даем ему бифидо- и лактобактерии в первые два-три месяца.

  \* Рассказываем сказки о маленьком зайчике (медвежонке, мальчике), который боялся ходить в детский сад, а потом подружился, научился, достиг...

\* Не используем следующие фразы: "ты уже большая (ой), как не стыдно плакать", "если будешь так реветь уйду вообще", "не пускаешь меня, значит не будет денег на новые машинки (куклы)".

  \*

******

Не обманываем ребенка, не подводим его, выполняем обещания. Выполняем все поручения воспитателя!

  Таким образом, мы выяснили, что детский сад - это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Для малыша это будет первым расставанием с близкими людьми, следовательно, первым большим испытанием, которое он встретит самостоятельно. Даже если Ваш ребенок уравновешен, весел и с ним не возникает никаких проблем, его надо подготовить к посещению садика. Обычно адаптация проходит быстро, однако к поступлению ребенка надо готовить, чтобы стресс не был болезненным.

   Свое решение о посещении детского сада надо сообщить малышу с радостью, преподнести ему это как награду: "Ты у меня уже достаточно вырос, ты пойдешь в садик, у тебя будет много друзей. Воспитатель тебе даст цветные карандаши, краски, ты будешь рисовать красивые рисунки, а потом ты покажешь их мне".

  Для детского сада потребуются определенные вещи. Пусть ребенок пойдет покупать их вместе с Вами.

  Продумайте, кто будет приводить и уводить ребенка. В первые дни это обязательно будет делать конечно же, мама.

  Накануне напомните малышу, что завтра он идет в группу, и ответьте на все вопросы ребенка.

   После того как ребенок освоился, уходя обязательно попрощайтесь с ним и уточните, во сколько Вы его заберете. Например: "Ты пообедаешь, и я за тобой приду". В противном случае ребенок не сможет сосредоточенно заниматься чем-либо, поскольку будет без конца оглядываться, проверяя, тут ли его мама.

  Не следует рассказывать ребенку о том, что интересного случилось, пока он был в группе, иначе малыш может решить, что самое интересное происходит без него.

   Дома необходимо создать спокойную обстановку, чтобы ребенок мог передохнуть, приходя из детского сада: ведь там он  расходует много энергии как эмоциональной, так и физической, переполняется впечатлениями, новыми сведениями и к вечеру устает.

******

Пусть после ужина он занимается тихими играми, побудет один немного, успокоится. Любые гости, даже если это Ваши друзья, будут для него помехой, потому что он устал от общества чужих людей. А если Вы посвятите малышу немного времени, ему будет хорошо - он так соскучился по родителям.

   Необходимо постоянно проявлять интерес к его делам, внимательно выслушивать все, что он Вам будет рассказывать о садике. И храните его рисунки и поделки, которые он принесет домой. Помните: любознательность и энтузиазм ребенка зарождаются и поддерживаются с помощью любви и поощрения.

   Если ребенок захочет отнести воспитательнице подарок, поддержите его желание. Если ему захочется привести к себе домой своего маленького друга по детскому саду, считайте, что для Вашего ребенка уже нет разницы между его жизнью дома и жизнью в саду.

   Принимать ли всерьез слезы ребенка при расставании? Многие дети, которые довольны своей жизнью в группе, с трудом могут перенести сам момент расставания с мамой. Если ребенок эмоционально напряжен и напряжение возрастает, посоветуйтесь с воспитателем, может быть, она сразу, как только ребенок появится в группе, даст ему интересное дело. Тогда он будет занят важной и интересной работой и отвлечется от неприятной ситуации прощания. Если это не помогает, пусть ребенка провожает в детский сад другой родитель.

   Полная адаптация ребенка к детскому саду обычно наступает через два-три месяца. В течение всего этого периода родителям надо быть очень осторожным, чтобы у малыша не сложилось впечатление, что с его прежней до детсадовской жизнью покончено навсегда.

  Постарайтесь установить дружеские отношения с воспитателями детского сада, регулярно беседовать с ними. Они наверняка расскажут Вам о ребенке то, чего Вы не знаете.  В саду дети часто говорят о том, что их беспокоит. Это позволит Вам своевременно отреагировать на возникшие у Вашего ребенка трудности.

  Не забывайте, что ребенок будет общительным, если сами родители общительные. И быстрее переживет период адаптации, если будет чувствовать, как сильно поддерживает его вся семь