**РЕБЁНОК ИДЁТ В ДЕТСКИЙ САД.**

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.**

Успешность адаптации во многом зависит от уровня подготовленности малыша. Ниже приводятся рекомендации, соблюдение которых способно значительно облегчить протекание адаптационного периода и снизить травмирующие факторы при погружении ребенка в новую для него окружающую среду.

1.     Проконсультируйтесь у психолога по вопросам адаптации ребенка к дошкольному учреждению.

2.     Обучайте ребенка дома все необходимым навыкам самообслуживания (самостоятельно пить из чашки, есть с ложки, пользоваться туалетом).

3.     Приучайте ребенка есть разнообразные блюда: овощные, творожные, рыбные, и др.

4.     До поступления ребенка в  д/с постарайтесь отучить его от вредных привычек (сосать пальцы, засыпать при укачивании и т.п.).

5.     Прогуляйтесь вместе с ребенком по территории детского сада и около него, обращая внимание на счастливых и веселых ребятишек.

6.     Научите ребенка самостоятельной игре  с игрушками, общению со сверстниками (попросить игрушку, поблагодарить, поделиться).

7.     Приучайте ребенка к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения: гуляйте с малышом во дворе, приглашайте к нему в гости других детей.

8.     Подробно рассказывайте ребенку, что ждет его в  детском саду.  Пусть малыш ожидает  посещения детского сада с положительными эмоциями, а не воспринимает как неожиданность или неприятную необходимость.

9.     Внушайте малышу, что посещение дошкольного учреждения – это привилегия, которую надо заслужить, и тогда он охотно без сложностей отправиться в группу.

10. Дайте возможность ребенку пообщаться с детьми, уже посещающими детский сад. Он услышит много интересного о том, как дети проводят время.

11.  Избегайте обсуждения при ребенке проблем, связанных с дошкольным учреждением.

12. Создайте ребенку условия для спокойного отдыха дома.  Во время адаптации не водите его в гости, шумные компании (ребенок в это время перегружен, следует пощадить его нервную систему).

13.  Заранее познакомьтесь с условиями (характер питания, приемы воспитания и т.п.), узнайте все новые  моменты в распорядке дня и соотнесите их с домашними.

14.  Желательно, чтоб начало посещения детского сада не пришлось на холодное время года.

15.  Как можно раньше познакомьте малыша с воспитателями группы в которую придет ребенок.

16.  Отправляйте ребенка в детский сад только здоровым!

17.  При предварительном знакомстве с обстановкой группы постарайтесь положительно настроить малыша (как много игрушек, дети весело играют, такая хорошая тетя твоя воспитательница). Дайте малышу время спокойно осмотреться, покажите где он будет спать (можно оставить на кровати игрушку малыша, которая будет его ждать), раздеваться, есть, играть.

18.  Заранее выучите имя и отчество воспитателя и, придя в сад, представьте малыша и воспитателя друг другу.

19.  Старайтесь отдать ребенка в группу, где у него есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.

20.  Облегчите малышу задачу самообслуживания простой стрижкой, удобной одеждой без декоративных элементов, типа маленьких пуговиц и застежек на спине, обувь выбирайте на липучках.

21.  Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения д/с  у вас была возможность не оставлять ребенка в группе на целый день.

22.  Оставляя ребенка  в саду,  постарайтесь быть уверенными и спокойными сами, потому что ребенок может уловить ваше беспокойство и будет расстраиваться и плакать еще больше.

23.  Будьте последовательны и тверды в своих поступках, не позволяйте ребенку манипулировать собой и вынуждать забирать его из сада без всякой необходимости.

24.  Не затягивайте расставание долгими объяснениями, поцелуями и сладкими обещаниями. Обнимите ребенка, поцелуйте, скажите,  когда за ним придете, и оставьте, улыбнувшись, независимо от его настроения.

25.  Придумайте и отрепетируйте несколько способов прощания с ребенком: воздушный поцелуй, крепкое рукопожатие, обоюдное поглаживание по спинке и др.

26.  В первые дни не спешите сразу увести малыша домой. Побудьте с ним на участке сада, понаблюдайте, как играют дети.

27.  Ни в коем случае не обманывайте ребенка и не уходите незаметно и тихо. Это вызовет глубокие переживания, истерику и может глубоко травмировать ребенка.

28.  Проявляйте особое внимание и чуткость к малышу, так как в период адаптации ребенок может быть капризным, раздражительным, у него может ухудшиться сон, аппетит.

29.  Компенсируйте в семье возможное недоедание и недосыпание ребенка.

30.  Не демонстрируйте излишнюю подозрительность, спрашивая, не обижают ли малыша в детском саду.

31.  Не отдавайте ребенка в детский сад в период кризиса в три года.

32.  Подчеркивайте, что Ваш ребенок, как и прежде, дорог Вам и любим.  Будьте благоразумны,  хвалите ребенка и помогите войти ему в новую жизнь.

33. В выходные дни поиграйте с ребенком в самодельную напольную игру “Дорога от дома к детскому саду” – где будет карта с дорожками и домиками-ориентирами: “Наш дом”, “Мамина работа”, “Папина работа”, “Магазин”, “Детский сад”. По дороге из дома в детский сад и обратно требуется запоминать ориентиры и, придя домой, наносить (ставить) их на карту. Ребенок ходит своей фигуркой, родители – своими. Играя в “Дорогу в детский сад” по выходным, малыш не отвыкает от сада, и понедельник не будет казаться ему ужасным днем.

34. Самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребенку возможность общаться и играть со сверстниками. И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку – не считайте, что он заменяет семью.

**Поступаем в детский сад!**

* Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
* Как можно раньше провести оздоровительные мероприятия, которые  назначил врач.
* Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
* Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.
* Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня  ребенка дома.
* Повысить роль закаливающих мероприятий.
* По возможности заранее познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.
* Стараться отдать его в группу сада, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он  раньше играл дома или во дворе.
* Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.
* "Раскрыть секреты" малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.
* Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
* Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за  непослушание.
* Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
* Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
* Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый  день.
* Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

**Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад.**

* Собираясь в сад, рассказывайте, что интересное ждет ребенка в новом месте, делитесь с ним своими планами.
* Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
* Если малыш с трудом расстается с матерью, то лучше для всех, если первое время приводить в детский сад станет отец или бабушка.
* Можно предложить ребенку брать с собой в детский сад игрушку. Она поможет ему не чувствовать себя первое время одиноко.
* По договоренности с воспитателями начните приводить ребенка на небольшое время – часа на 2 или до прогулки, постепенно увеличивая время пребывания ребенка в садике.
* Для того чтобы оставить малыша на дневной сон, посоветуйтесь в педагогами.
* Расставаясь, не забудьте точно сказать ребенку, когда за ним вернетесь. И обязательно сдержите свое обещание!
* Расставайтесь с малышом быстро, доверяйте его воспитателям. Ведь долгие прощания могут вызвать или тревогу у ребенка, или дать надежду, что маму можно удержать и не отпустить.
* Приходя за ребенком, не проявляйте обеспокоенность, не выясняйте у него, насколько плохо и грустно ему было, много ли плакал (это лучше выяснить у воспитателя). Не жалейте его, не ведите в магазин за конфетами и игрушками и пр., а похвалите, за то, что он провел время с ребятами в детском саду, поинтересуйтесь, что успел сделать.
* Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
* Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
* Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
* Оказывайте эмоциональную поддержку малышу. В свободное от детского сада время старайтесь уделять ему больше внимания, придумывайте совместные игры и занятия (рисование, чтение, прогулки, беседы). Очень познавательной для родителей и полезной для ребенка станет совместная игра в детский сад: можно «проиграть» сложные для малыша ситуации и положительно решить проблемы через игрушку.
* Проследите настроение ребенка, его состояние, когда он начнет проводить в детском саду целый день. Если он покажется очень уставшим, то старайтесь его забирать немного пораньше.
* При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.
* При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и  выполнять все предписания специалиста.