**В детский сад без слез**

Детский сад – начало нового периода в жизни ребенка. Это резкое изменение привычного образа жизни. И далеко не все дети легко переносят эту перемену. Составляя прогноз длительности периода адаптации самостоятельно, необходимо учитывать, что он зависит от многих причин:

* От особенностей нервной системы, т.е. наличия диагнозов например, ЗРР (задержка речевого развития), ММД (минимальная мозговая дисфункция) и возраста ребенка;
* От наличия тренированности адаптивных механизмов;
* От состояния здоровья (особенностей протекания беременности и родов; заболеваний ребенка в 1-й год жизни);
* От резкого контраста между обстановкой, в которой ребенок привык находится дома и той, в которой он находится в садике (несоответствие режима дня);
* От разности в методах воспитания у родителей и воспитателей.

Самое главное условие прохождения успешной адаптации – готовность родителей, которым необходимо выработать положительный настрой на детский сад. Если вы верите, что это лучшее место для вашего ребенка, так же будет считать и ваш малыш, пусть пока на уровне внутренних ощущений. Если вы так не считаете, возьмите листочек и напишите ответ на вопрос «Зачем моему ребенку нужен детский сад?» (например, «У моего ребенка расширится круг общения

**КАК НАДО ГОТОВИТЬСЯ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ДЕТСКИЙ САД?**

* Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми (посещайте детские площадки, ходите на праздники и дни рождения, приучайте к игре со сверстниками). Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои.
* Учите ребенка дома всем навыкам самообслуживания (при одевании помощь должна быть сведена к минимуму, поэтому тугие застежки, шнурки замените на молнии, липучки, кнопки).
* Постарайтесь соотнести режим ребенка дома к распорядку дня в садике.
* Повысьте роль закаливающих мероприятий.
* Не угрожайте ребенку детским садом, как наказанием за непослушание.
* Готовьте ребенка к временной разлуке с вами и дайте ему понять, что это неизбежно лишь потому, что он уже большой. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, что они там делают. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемые события происходят, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.
* Рассказывайте родным и близким в присутствии ребенка о вашей радости. Говорите, что гордитесь своим ребенком, что его приняли в детский сад.
* Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления.
* Создайте спокойный, бесконфликтный климат в семье. Все время объясняйте ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
* Разработайте, вместе с ним, несложную систему прощальных знаков и ему будет проще отпускать вас.

**И ВОТ ВАШ РЕБЕНОК ПРИШЕЛ В ДЕТСКИЙ САД…**

Если вы учли все предыдущие рекомендации, то уже 90% самого сложного позади. Теперь:

* В первое время соблюдайте режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, людям, к отсутствию родителей.
* Можете дать ему с собой в садик «частичку» дома (любимую игрушку, книжку и т.п.).
* Ежедневно общайтесь с воспитателями, с целью выяснения, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома. Пусть воспитатели станут вашими помощниками.
* Постарайтесь ничего не менять в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски и бутылочки сейчас – это нужно сделать заранее).
* Берегите нервную систему ребенка (отложите на время походы в цирк, театр, гости). Эмоционально поддерживайте ребенка. Теперь вы проводите с ним гораздо меньше времени, так компенсируйте это качеством общения.

**КАК НЕ НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С РЕБЕНКОМ, КОГДА ОН НАЧАЛ ПОСЕЩАТЬ ДЕТСКИЙ САД.**

* В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде или обсуждать связанные с ним проблемы (проясняйте ситуацию, тревожащую вас, в мягкой форме или через специалистов).
* Наказывать ребенка детским садом и в числе последних забирать домой.
* Наказывать за детские капризы. Обратите внимание: ребенок капризен и своеволен лишь тогда, когда ему действительно ничто не угрожает. Балуясь он определяет до каких допустимых границ могут простираться его действия. При малейшем страхе он бежит искать защиты у взрослых, ведь своего опыта поведения у него еще нет. Поэтому родителям необходимо дать образец новых форм поведения в изменившихся условиях.

 **АДАПТАЦИЯ ЗАКОНЧЕНА, ЕСЛИ:**

* У ребенка стабильное положительное психоэмоциональное состояние в течение недели, т.е.
* ваш ребенок в основном пребывает в хорошем настроении, активно играет, хорошо кушает и спокойно спит;
* У него отсутствуют заболевания; есть динамика массы тела;
* Наблюдается динамика психомоторного развития.

***Наблюдайте за своим ребенком, прислушивайтесь к нему и он вам сам подскажет наиболее оптимальные для него воспитательные методы и приемы.***

***Выполняйте данные рекомендации и тогда ваш ребенок легко, и без тяжелых переживаний справится с предстоящим испытанием, а его адаптация не будет мучительной ни для него, ни для вас.***