**Рекомендации родителям по адаптации ребенка к детскому саду**

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы ребенка:

· **Тревога, связанная со сменой обстановки**(ребенок до 3 лет ещё нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей). **И режима** (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня нарушается, это может провоцировать истерики и нежелании идти в детский сад).

·  **Психологическая неготовность ребенка к детскому саду.** Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.

·  **Отсутствие навыков самообслуживания.** Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.

·  **Избыток впечатлений.** В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

**Типичные ошибки родителей**

Родители, отдавая сына или дочь в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на детский сад. Родители бывают напуганы плаксивостью ребёнка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольников в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребёнка за слёзы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь.

В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

Ещё одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Прежде всего, нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Важно помнить, что ребёнок проходит адаптацию (привыкание) к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша в его присутствии.

Пониженное внимание к ребёнку также является типичной ошибкой родителей. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она всё так же рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, – это верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к детскому саду – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

**Способы уменьшить стресс ребенка**

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения.

· Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму детского сада.

· В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в детском саду.

· Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребенка на положительных моментах. Так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у детей позитивное отношение к детскому саду.

· Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

· Желательно укладывать ребенка спать пораньше. Побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в детский сад, вместе решить какую одежду он наденет утром.

· В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в детском саду, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

· Желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Всё это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

**Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду**

· Каждый день оставляйте время на беседы с ребёнком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети играют и гуляют,…..)

· Заранее спланируйте прогулки на территорию выбранного учреждения. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателями.

· С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.

· Ещё до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в детском саду, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.

· Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.

· Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тёте. Научите ребёнка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявить о своих потребностях.

· Предупреждайте малыша, что могут быть и трудности из-за того, что там деток много, а воспитатель один. Обучайте его терпению. Но всегда заверяйте, что мама или папа обязательно придут за ним.

· Поиграйте с ребенком дома в игру «Детский сад». Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы уже будите закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.

· Важное средство общения в детском саду – это игрушки. Чтобы часть семейной атмосферы была с малышом, позвольте ему брать с собой любимые игрушки. Научите его делиться ими с другими детьми.

· Обговорите с малышом, как вы будите прощаться и как встречаться в детском саду. Несколько раз проделайте несложные, но очень важные действия для малыша при прощании и встрече. Пытайтесь их в будущем придерживаться.

· Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент детско-родительских взаимоотношений.

· Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребенка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребёнке.

· Помните, что с момента посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома.

**Моё первое письмо маме и папе**

Я хочу предупредить вас, что адаптация (привыкание) к детскому садику может протекать у меня очень болезненно.

Причин много: резкая смена условий, ломка привычных форм жизни, отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое число детей, новый распорядок дня. Всё это может вызвать у меня бурные реакции.

Не менее тяжело будет и моим воспитательницам. Но я знаю, что они хорошие и всегда придут мне на помощь.

А еще в детском саду «Улыбка» есть психолог Маргарита Михайловна. Она помогает воспитателям завоевать симпатии детей.

Очень важно, чтобы между вами, моими родителями, и сотрудниками детского сада была согласованность.

Постарайтесь приблизить мой режим дня к детсадовскому, упражняйте меня в самостоятельности.

Мне немножко страшно и поэтому не оставляйте мня сразу на целый день. Я хочу привыкать постепенно. Это поможет мне спокойно сориентироваться в новых условиях.

Поддержка, теплота, уверенность в том, что родные рядом, помогут мне освоиться в новой обстановке, познакомится с воспитателями и детьми.

А еще я хочу брать с собой в детский сад свои любимые игрушки. Это обеспечит мне психологический комфорт.

**Я так хочу в детский сад! Ведь я там не буду сидеть без дела. Мня, научат лепить, делать аппликации, рисовать, конструировать, петь, танцевать.**

**Я буду ухаживать за растениями, играть, смотреть картинки.**

**Я знаю, меня там ждут и будут очень рады встрече со мной!**