**В детский сад без слез!**

**Как помочь вашему малышу привыкнуть к детскому саду.**

Кажется, еще вчера ваш малыш делал свои первые шаги... Время летит незаметно, и вот уже маме пора выходить на работу — а это значит, что пришло время отдавать его в детский сад.Предстоит процесс адаптации ребенка к дошкольному учреждению.

**Адаптация** – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям (С.И. Ожегов, 1991).

С поступлением ребенка в детский сад в его жизни происходит ряд серьезных изменений: соблюдение режима дня, отсутствие близких, родных людей, постоянный контакт со сверстниками и т.п. Приспособление к новым условиям требует разрушения некоторых сложившихся ранее связей и быстрого образования новых. Это сложный период для ребенка, для его родных и персонала детского сада.

Адаптация дошкольников к условиям дошкольного учреждения протекает у детей по разному, что зависит от ряда факторов, в том числе и от того, насколько малыш подготовлен в семье к переходу в детский сад.

**Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад:**

Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно в ближайшее время, поскольку колебания родителей передаются детям.

Необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму дошкольного учреждения, формировать у ребенка привычку вовремя ложиться спать и вовремя вставать, принимать пищу и бодрствовать по часам. Планомерно, постепенно подводите ребенка к четкому его выполнению. Организм ребенка раннего возраста достаточно пластичен, поэтому перестройка ритмов сна и бодрствования происходит в течение недели.

Необходимо обратить особое внимание на формирование у детей навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме завязывания шнурков и застегивания пуговиц), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушкой поможет ребенку отвлечься от переживаний, на какое-то время сгладить остроту отрицательных эмоций

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте детские парки, площадки, берите с собой в гости. Наблюдайте, как он себя ведет: легко находит общий язык с окружающими, хочет общаться или, наоборот, замкнут, застенчив, робок, конфликтен в общении. Учите ребенка к общению с окружающими людьми: как подойти, познакомиться с детьми, предложить свои игрушки, спросить что-либо и т.д., что при этом надо сказать. Называйте других детей в присутствии ребенка по именам. Спрашивайте его дома о знакомых детях. Поощряйте обращение ребенка к другим людям за помощью и поддержкой, а так же любой вид общения с окружающими в вашем присутствии.

Готовьте ребенка к временной разлуке с близкими людьми. Внушайте ему, что он уже большой и должен обязательно ходить в детский сад, - все дети ходят. Что в детском саду очень хорошо, интересно. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, что они делают, чему учатся.

**Правила поведения взрослых, когда ребенок начал посещать детский сад:**

Несколько полезных советов:

1. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
2. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу, накануне поступления ребенка в дошкольное учреждение.
3. В выходные дни резко не меняйте режим дня.
4. Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.
5. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
6. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест. Сократите просмотр телевизионных передач. Старайтесь пощадить его ослабленную нервную систему.
7. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
8. Будьте терпимее к его капризам.
9. Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.

Если родителям удается приблизить домашний режим к режиму дошкольного учреждения, сформировать у ребенка навыки самообслуживания, умения общаться со сверстниками, занять себя, то адаптационный период будет для него менее болезненным.

**Уважаемые родители!**

Если ваш ребенок все еще с трудом расстается с вами по утрам и испытывает отрицательные эмоции, предлагаю вам несколько советов, которые помогут наиболее безболезненно оставлять малыша утром в группе.

- Скажите ребенку уверенным и доброжелательным тоном, что вам пора идти.

- Поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите не задерживаясь.

- Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему с такими, например, словами: «Вижу, у вас сегодня ожидается интересный день».

- Скажите ребенку, как он может определить время, когда вы должны за ним прийти (например, сразу после обеда), и будьте точны.

- Попрощавшись, уходите не оборачиваясь.

Уже через несколько дней эмоциональное напряжение во время утренних расставаний с ребенком снизится.

Успехов вам!

Педагог-психолог: Оксана Юрьевна Казакова