Здесь собраны различные рекомендации родителям по адаптации ребенка к детскому саду. В большинстве своем они повторяются, но вы можете найти именно ту формулировку, которая вам будет по душе.

**№1 Уважаемые родители!**

Если Ваш ребенок все еще с трудом прощается с Вами по утрам в детском саду, попытайтесь изменить свое поведение и отношение к данной ситуации.
1. Для начала разберитесь со своими эмоциями, что Вы чувствуете: волнение, страх, раздражение, вину, гнев, жалость, спокойствие ...?
2. Если Вы испытываете негативные чувства, определите их причину. Они могут быть следующими: что будут думать обо мне другие родители? наверное, ребенку плохо в детском саду? Я так устал(а) от этих криков! Я не могу справиться со своим ребенком – я плохой родитель! …
3. Признайтесь себе в своих переживаниях. Это поможет Вам успокоиться, изменить свое поведение и общение с ребенком.
4. Уточните у воспитателя, как чувствует себя Ваш малыш в саду в течение дня. Если ребенку хорошо и комфортно в детском саду, после утреннего расставания, то утренний дискомфорт, скорее связан с эмоциональной привязанностью к Вам или недостатком родительского внимания. Если ребенок часто бывает грустным, плаксивым, капризным, тогда этот вопрос можно разрешить совместно с воспитателем и психологом.
5. Попытайтесь понять эмоциональное состояние Вашего малыша и соответственно этому состоянию выберите тактику поведения и общения с ним.
6. Предоставьте возможность воспитателю утром наладить контакт с ребенком: посмотреть друг на друга, поговорить, взять за руку, посмотреть игрушку…
7. Попытайтесь понять причину слез ребенка по утрам. Их может быть несколько:
• Ребенку грустно расставаться с Вами, плач – как протест или каприз. Если это связано с сильной эмоциональной привязанностью к Вам, то постепенно приучайте ребенка к самостоятельности. Если накануне вечером малыш недополучил Вашего внимания и общения, то попытайтесь найти время для игры с ребенком в вечернее время, сделайте это традицией.
• Тревога перед неизведанным: «Что будет сегодня?» Можно спросить у воспитателя вечером, что ожидается завтра в группе, а можно самим замотивировать ребенка положительными установками: «Покажи машинку (зайку) воспитателю, Саше, Маше. Если ребятишки захотят поиграть с твоей игрушкой, поделись с ними и тогда они покажут тебе свою игрушку… Покорми сегодня свою Лялю, спать уложи… На сончас машинку в гараж поставь, пусть отдохнет… Сегодня на улице хорошо, будете с горки кататься, в снежки играть…
• Малыш чего-то или кого-то боится в детском саду. Если Вы часто стали замечать это состояние за ребенком, поговорите с воспитателем о Ваших наблюдениях или обратитесь за помощью к психологу;
• Ребенок просто не высыпается ;
• Личная причина, связанная с семьей, игрушками … Тогда поддержите,.. договоритесь,.. обсудите,.. найдите компромисс,.. уступите… или проигнорируйте и настройте малыша на мажорный лад!
• Малыш плохо себя чувствует, заболевает.
8. Наступил момент прощания, а ребенок плачет, хныкает, кричит. Вы:
• Дайте себе установку : «Я спокоен. Я люблю своего ребенка. Здесь ему будет хорошо!»
• Поставьте ребенка на пол (старайтесь утром не брать ребенка на руки вообще), посмотрите в глаза, улыбнитесь, скажите: «Я тебя люблю! Хорошего дня!», поцелуйте, возьмите за руку и заведите в группу.
9. Придерживайтесь одной тактики в поведении и Ваш малыш спокойно и с радостью будет ходить в детский сад.
Успехов Вам, уважаемые родители!

**№2 Советы родителям при адаптации**

1. Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома. В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а также принимать у себя слишком много друзей. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует еще больше перегружать его нервную систему.

2. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.

3. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять отсыпаться слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня.

4. Не отучайте ребенка от вредных привычек (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему ребенка. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

5. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте ребенка, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, больше хвалите, чем ругайте. Сейчас ему нужна ваша поддержка!

6. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в детский садик.

7. Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую; также это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке - заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенок гораздо быстрее успокоится.

8. Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете "проиграть" с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком.

9. Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду - раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребенок берет с собой в садик.

10. Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности), с которым ему легче расстаться.

11. Обязательно говорите, что вы придете, и обозначьте когда. Малышу легче знать, что за ним придут.

**№3 Как Вы можете помочь своему ребенку быстрее адаптироваться к детскому саду:**

При первом посещении сада желательно, просто познакомиться с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем, несколько дней, привести ребёнка на 2-4 часа. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать.

Когда Вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же Вы беспокоитесь о том, как будет Вашему ребенку в саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица вызовут у него тревогу, и он долго не будет Вас отпускать.

Дайте ребенку в собой его любимую игрушку, уговорите оставить ее переночевать в садике и на утро снова с ней встретиться. Если ребенок не согласится, пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что происходило с игрушкой в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, Вы узнаете много о том, как Вашему малышу удается привыкнуть к детскому саду.

Приучайте ребенка приносить во двор, а в дальнейшем и в детский сад, только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослывет жадиной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку.

Если Ваш ребёнок тревожно переносит расставание с мамой, постарайтесь побольше играть в подвижные, эмоциональные игры (в пальчиковые, в ладошки, поиграть игрушками в детский сад и т. д.), таким образом Вы снимете напряжение.

Постарайтесь в выходные дни соблюдать режим дня, т. к. маленький ребенок плохо переносит изменения заведенного порядка. Следствием таких изменений могут быть нарушение сна, трудности при засыпании вечером и после обеда.

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

Расставаясь, не забудьте заверить ребенка, что Вы его не бросаете, а очень любите и что непременно вернетесь за ним.

Поведение родителей по отношению к ребенку, в период адаптации к детскому саду.

**Как надо**

1. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он повзрослел.

2. Создать для него в семье спокойный, бесконфликтный климат.

3. Щадить его ослабленную нервную систему.

4. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Сократить просмотр телевизора, так как данные мероприятия, из-за повышенного эмоционального всплеска, провоцируют нервозность и может усугубить привыкание ребёнка к саду.

**Как не надо**

1. В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде. Если Вас что-то беспокоит и у Вас появились какие-то вопросы, поговорите об этом с директором детского сада, либо с воспитателем.

2. “Наказывать” ребенка детским садом и поздно забирать домой.

3. Все время кутать, одевать не по сезону.

4. Конфликтовать с ним дома.

5. Наказывать за детские капризы.

**№4 Адаптация малыша в детском саду**

Родители, отдавая ребенка в дошкольное учреждение, беспокоятся за его судьбу. И это обоснованно. Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными. Это связано с тем, что не удовлетворяется одна из базовых потребностей - потребность в безопасности и защищенности. Ребенок впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же, как и другие. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. А малыш раним, его организм функционально не созрел, ему трудно приспосабливаться. Нужна помощь взрослых: родителей и воспитателей. Как же сделать этот процесс менее болезненным?

Психологическая подготовка

Приблизительно за месяц, а то и раньше, можно начинать подготавливать ребенка морально - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.

К детсадовскому режиму необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час - с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца.

Отправляться ко сну лучше сразу после "Спокойной ночи, малыши!", в 21.00. К этому времени ребенок "созреет" и быстро уснет.

В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском садике. Рекомендации психологов следующие - около недели забирать ребенка из садика до дневного сна, далее (при нормальном состоянии малыша) около недели - сразу после полдника, а уже потом можно оставлять на дневную прогулку. Как правило, в первые дни дети устают как психологически, так и физически, поэтому при возможности хорошо устраивать "разгрузочные от садика" дни - один-два дня в неделю оставаться с ним дома.

"Детсадовская" еда

Отдельная тема - еда в детском саду. Вопреки распространенному мнению о том, что пища там невкусная и малопривлекательная, смеем заверить, что это не так. Рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей - в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д. В том, что многие дети отказываются есть детсадовскую еду - вина отчасти их родителей, которые "приучили" их к новомодным сладким йогуртам, хлопьям и прочим изыскам. Поэтому совет родителям простой - приучайте детей к обычной и здоровой еде - супам, кашам, салатам и т.д. - и тогда проблем с едой в садике не будет. Вот только нередко встречаются дети,

не отличающиеся хорошим аппетитом с рождения. Здесь главное поговорить с воспитателем и объяснить ситуацию, чтобы он ни в коем случае не заставлял насильно ребенка кушать - это может спровоцировать отвращение не только к еде, но и к детскому саду, а также ко всем воспитателям.

Первая встреча

Еще до поступления в детский сад родители посещают учреждение и знакомятся с заведующей, с воспитателями той группы, которую будет посещать малыш. Когда вы подбираете детский сад, самое главное не в его внешнем виде, удобстве и красоте интерьера, а в воспитателях и ребятах. Придите в детский сад и понаблюдайте за детьми: довольны ли они, нравится ли им там. Хороший детский сад - место очень шумное. Если в течение получаса вы не услышите шума и гама, а также взрывов смеха, поищите другой садик для вашего ребенка. Что нужно делать родителям еще до поступления ребенка в детский сад?

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях.

Узнайте распорядок дня в группе и приблизьте режим ребенка дома к распорядку дня в группе.

Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду (новые товарищи, много игрушек и т.д.). Ни в коем случае не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.

Узнайте, быть может в этот сад, ходят дети Ваших соседей или знакомых. Адаптация пройдет легче, если в группе у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.

Научите ребенка дома всем навыкам самообслуживания.

Готовьте Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дайте ему понять, что это неизбежно только потому, что он уже большой. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

Первый день

Первый день сложен, как и для ребенка, так и для родителей. Есть несколько рекомендаций для того, чтобы этот день прошел более успешно:

Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад. ПОМНИТЕ! Тревога и беспокойство родителей передается детям.

Отправляйте в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.

Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время.

В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность "интимизировать" обстановку; принести с собой свои игрушки. Любимая

игрушка овладеет вниманием ребенка и помогает отвлечься ему от расставания с близкими. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомит там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкать к садику.

Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим.

Первая неделя

Первая неделя проходит очень эмоционально для ребенка, поэтому взрослым, кто окружает ребенка дома, нужно запастись терпением. Возможно, Вам покажется, что поведение ребенка внезапно меняется - он становится более капризным, по вечерам Вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и валянием на полу. Причин же может быть несколько. Во-первых, действительно, адаптация к садику - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей.