****

**Подготовка ребенка к детскому саду, адаптация**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приходит время и мама из декретного отпуска выходит на работу, а ребенка отдают в детский сад. Постарайтесь заранее подготовить вашего ребенка к тому, что теперь он целый день будет проводить не с вами, а с другими ребятами. Сначала можно просто сходить с малышом в садик, чтобы он получил о нем собственное представление и познакомился с ребятами. Подумайте, возможно у вас есть знакомые, дети которых уже посещают этот садик. Пусть в этом случае ваш ребенок пообщается с этими детьми.  Перед отправкой ребенка в детский сад научите его дома всем необходимым навыкам самообслуживания. Неплохо ввести режимные моменты детского садика в домашний распорядок дня. Объясните малышу, что отправка в детский сад необходима лишь только потому, что он уже большой. |

Повторяйте, что он по-прежнему дорог вам и любим.

В первые дни, отводя ребенка в детский садик, не уходите сразу. Побудьте с малышом там какое-то время. Понаблюдайте за ним и убедитесь, что ваше отсутствие не вызовет у него беспокойства. Ни в коем случае не уходите незаметно от ребенка. Он может расценить это как обман и перестанет доверять вам.  
В первое время посещения детского сада желательно забирать ребенка до обеда. Когда он немного привыкнет – можно забирать его после тихого часа или полдника. И лишь когда он окончательно освоится – можете оставлять его в садике до вечера.  
Учтите, что один малыш привыкнет к новому для него месту за неделю-две, а другому и двух месяцев может оказаться недостаточно. Все очень индивидуально. Обязательно постарайтесь отметить первый день вашего ребенка в детском садике: можно устроить торжественное домашнее чаепитие или сходить куда-нибудь (в кино или зоопарк, например).  
Самое главное, накануне поступления ребенка в детский сад, не говорите о садике плохо. Не пугайте ребенка детсадом как наказанием за непослушание. Не нервничайте и не показывайте вашему малышу тревогу, настраивайте его на оптимистичный лад.

**«Я не пойду в садик!»**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.sad-2.ru/images/stories/reb2.jpg | Если малыш прямо заявляет «Я не пойду в садик!» или просто каждое утро капризничает, отказываясь завтракать и одеваться, этому может быть множество объяснений. Задача родителей – не потакать минутному капризу, а найти объективную причину и устранить ее. Причины могут быть разные: Первые дни. Переход на новый образ жизни – стресс для малыша, поэтому проявление нелюбви в первые 4-6 недель вполне допустимо. Родители могут помочь малышу адаптироваться, проводя время в саду вместе, забирая пораньше, обсуждая с ним день, хваля за новых друзей и игры. Болезнь. Вчера малыш в садик хотел, а сегодня ревет «Не пойду!» то,вероятно, он не выспался или заболел, но симптомов еще не видно. Лучше остаться дома – к вечеру все будет ясно. Если на следующее утро ситуация повторяется – причина в другом. |

•  Воспитатели. Встречаются педагоги жесткие, строгие, не любящие детей или конкретного ребенка. Следует обсудить проблему с заведующей – часто этого достаточно для смягчения воспитателя, если не помогло – менять группу или детский сад

•  Дети. Сверстники не любят или игнорируют ребенка. Родителям нужно помочь ему подружиться с кем-то: найти одногруппника, живущего по соседству, и подружиться вне садика. Или научить малыша незнакомой интересной игре – дети потянутся к новому. Или поговорить с воспитательницей: может быть, она редко проводит коллективные игры.

•  Страх. Панический ужас могут вызывать люди или объекты. Если объяснить ребенку, что их нечего бояться, и подтвердить это своим примером, страх пройдет.

•  Драчун. Малыш, который обижает всех – задирает, щиплет, поколачивает. Обращаться к воспитателю бесполезно – не уследит. Родителям лучше поговорить с самим драчуном: строго и жестко, и с его родителями (обязательно в отсутствие малыша, ведь слова в свою защиту он примет за одобрение). Одновременно научить своего малыша защищаться – часто «герои с кулаками» убегают, получив отпор. Если ничего не помогло – лучше сменить группу.

•  Скука. Малыш разгадал все головоломки, сложил конструкторы, а сверстники кажутся ему глупыми. Развитого ребенка можно перевести в группу с разницей в полгода. Можно научить его придумывать более сложные игры, принести в сад развивающие игрушки для старшего возраста – пусть остальные дети подтягиваются.

•  Сон. Проблемы с послеобеденным сном возникают в последние годы детсадовской жизни – некоторым отдых уже не нужен, кому-то неудобно спать с полным после обеда животом, а кто-то, просыпаясь, чувствует себя разбитым. Не стоит принуждать малыша «спать как все». Лучше обсудить это с воспитателем – хороший педагог найдет ребенку занятие на тихий час. Также можно найти кого-нибудь, кто заберет ребенка после обеда. Хорошо, если таких малышей несколько – родители смогут вместе оплатить приходящую няню.

•  Психология. Ребенок в саду становятся вялыми или, наоборот, агрессивными или из-за завышенной/заниженной самооценки сверстники его не принимают. Выход – заняться развитием личности малыша совместно с воспитателями и детским психологом.

•  Толпа. Есть дети, которым трудно все время быть в коллективе: вместе есть, спать, переодеваться, даже ходить в туалет – детсад им просто противопоказан. Оптимальный вариант – временно отказаться от сада и обратиться к детскому психологу, который поможет постепенно адаптироваться к многолюдью.

Как узнать, какая из причин сработала в конкретном случае? Спросить у ребенка – часто малыш аргументировано может объяснить, почему ему не нравится в садике. Когда конкретного ответа нет, нужно воспользоваться простейшими психологическими практиками. Если попросить малыша описать, нарисовать или разыграть с куклами день в садике – будут ясны расстановка ролей и модель поведения ребенка в разных ситуациях. Если абстрактные конфликтные ситуации облекать в форму «Когда я ходил в садик, то…», малыш обязательно отреагирует на свою. Если ребенок расскажет о детях в группе, обязательно выявится его отношение к каждому, а его – к ним. Дальнейшее – дело родительской смекалки, терпения и любви.