На первый взгляд привыкание к детскому саду кажется легким. В какой-то степени так оно и есть. Ребенок дважды в день гуляет, днем спит, много играет. Однако малышам бывает нелегко «включиться» в новую жизнь. Во-первых, им предстоит расставание с мамой, а большинству детей это тяжело дается. Во-вторых, нужно привыкать быть самостоятельным: одеваться-раздеваться, завязывать шнурки, аккуратно есть, заправлять постель и т. д., что для малышей тоже нелегко. Как же смягчить адаптацию ребенка к детскому саду?

Первый месяц приводить ребенка в детский сад не на целый день, а на несколько часов, например, только на прогулку, чтобы он познакомился с детьми в «неформальной» обстановке. Потом - на полдня, затем – за целый. Не огорчайтесь, если ребенок с трудом «включается» в новую жизнь. Часто бывает, что малыши медленно адаптируются к детскому саду, зато потом просят маму приходит за ними попозже, потому что они не успели погулять (съесть блинчик на полдник, достроить дом и т. п.).

Постарайтесь не вводить дома большое количество запретов – их достаточно в детском саду. Пусть ребенок занимается чем хочет: бегает, кричит. Это поможет ему выпустить пар. Ведь за день у малыша накапливается куча эмоций – как положительных, так и отрицательных, а справится с ними самостоятельно он не силах. Единственное чего не стоит делать, - позволять дольше, чем обычно смотреть телевизор или играть в компьютерные игры. Это лишняя нагрузка на нервную систему.

Если ваш ребенок устал от шума и гама в детском саду и хочет спокойствия и тишины, обеспечьте ему это. Почитайте сказку, предложите порисовать, сделать аппликацию, поиграть в куклы и пр.

Репетируйте с ребенком дома те вещи, которые плохо поддаются ему в детском саду. Пусть потренируется сам заправлять постель, причесываться и т. д. Чем самостоятельнее он будет дома, тем легче ему будет в детском саду.

Чтобы ребенок был меньше подвержен простудам – а «новички» в саду то и дело болеют, - приложите все усилия по закаливанию. Во время купания обливайте ребенка водой комнатной температуры, растирайте по утрам влажным полотенцем. Если есть возможность, водите ребенка дважды в неделю в бассейн.

Позвольте малышу брать с собой в детский сал любимую игрушку – ему будет легче пережить расставание с домой. Однако лучше, если игрушку он выберет не мягкую, а резиновую, чтобы ее можно было помыть. Похвалите вашего ребенка, если он захочет взять несколько игрушек – для того чтобы поделиться с друзьями. Объясните, что нельзя отнимать у других детей их игрушки – можно только попросить.

Если ваш ребенок с трудом сходится с детьми из своей группы, приложите все усилия для того, чтобы он стал более общительным. Познакомьте его со сверстниками, гуляющими во дворе, предложите поиграть им в прятки или салки. Почаще приглашайте к себе знакомых с детьми. Преодолев застенчивость, ребенок быстро освоится в детском саду.

Не создавайте у малыша ненужных иллюзий, обещая, что в детском саду воспитательница будет бросаться к нему по первому требованию, кормить с ложечки, сидеть рядом с его кроваткой, рассказывая сказки, чтобы он быстрее уснул и т. п. Объясните малышу, что воспитательница всегда поможет ему в случае необходимости, но поскольку детей в группе много, то, вероятно, придется какое-то время подождать.

Расскажите малышу, что в детском саду существует определенный режим и дисциплина, нарушать которые нельзя. Поэтому, если воспитательница зовет всех есть, значит надо идти и есть, а не сидеть с игрушками на кровати. А если пора спать, значит, нужно оставить игрушки и идти в спальню.

Постарайтесь создать дома режим дня, аналогичный садовскому. В выходные дни не поощряйте сон до обеда. Желательно, чтобы ребенок вставал примерно в одно и то же время, что и всегда, максимум на час – полтора попозже. «Отбой» тоже должен быть не в полночь, а гораздо раньше. Не отказываетесь от «тихого часа», прогулки до и после обеда. Чем быстрее ребенок «втянется» в новый режим, тем меньше сложностей у него будет возникать в детском саду.