***Подготовка ребенка к детскому саду.***

С поступлением в детский сад изменяется образ жизни ребенка. Он попадает в новые условия, теперь его окружают не только любящие родители, но и множество незнакомых взрослых, а также сверстников. Дома ребенок находится в привычной обстановке, где ему все знакомо, родители зачастую подстраиваются под желания и особенности ребенка, уделяют ему много времени, позволяют играть, кушать, спать в любое время. Дома дети являются полновластными обладателями игрушек и могут играть с ними сколько и как пожелают. В редких семьях соблюдается режим дня. Поступая в ясли ребенок сталкивается с совершенно незнакомыми условиями – обстановка в группе, воспитатели, другие дети – все кажется для него чужим. Кроме того, ребенок вынужден соблюдать режим дня, строго регламентированный по времени, делиться игрушками со сверстниками, т.к. в группе они общие. Такие перемены приводят в первую очередь к нарушению эмоционального состояния ребенка и травмирует психику. Могут разрушатся ранее приобретенные привычки: ребенок перестает просится на горшок, затормаживается речь.

Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряжённость, беспокойство или заторможенность, частые слезы и капризы, которые конечно же сказываются на аппетите и сне. В первые дни, все дети поступившие в детский сад, тоскуют по дому, плачут, просятся к маме.

Что бы ребенок спокойнее перенес адаптацию, мы предлагаем:

1. Почаще выводите ребенка «в люди». Идеальный «переходный» вариант между исключительно домашним существованием и детским садом – посещение развивающих центров.

2. Тренируйте малыша «на расставание». Время то времени оставляйте его бабушкам и знакомым.

3. Старайтесь придерживаться режима детского сада.

4. Ни в коем случае (!) не упоминайте детский сад и воспитателей в негативном контексте. «Вот не будешь слушаться, отведу в детский сад»

5. Учите ребенка дома, всем необходимым навыкам самообслуживания (проситься на горшок, пользоваться ложкой, одеваться).

***И вот ребенок пошел в детский сад.***

1.Дайте малышу небольшую игрушку (лучше мягкую). Прижимая к себе что то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

2. Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.

3. Обязательно скажите ребенку, что вы за ним придете, и когда (после прогулки или после обеда) Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания.

И, наконец помимо готовности ребенка, следует отдельно сказать о готовности родителей. Перед тем как вы отведете своего сына или дочь в детский сад, важно вспомнить свои собственные впечатления от детского сада, как хорошие, так и плохие. Необходимо конкретизировать свои давние, детские страхи и опасения, которые могут принять форму подсознательного сопротивления предстоящей разлуки с ребенком. Так, некоторые родители неосознанно затягивают прощание с малышом: он уже готов «оторваться» от них и бежать к детям, а папа или мама возвращаются снова и снова к двери в группу, и не могут оторвать взгляда от своего чада. В этом случае неуверенность родителя непременно передается ребенку.