**"В первый раз в детский сад"**

 Нередко бывает, что ребенок уже записан в детский сад, а споры о необходимости этого еще в разгаре. Ребенок никогда не должен присутствовать при этих спорах! Мы часто думаем, что они маленькие и ничего не понимают, но это заблуждение. Примите и поймите, что дети понимают все, но мы вряд ли можем предсказать, какие выводы они сделают, а о последствиях можно только догадываться. Нередко негативное отношение малыша к детскому саду - лишь отражение сомнений родителей. Примите и полюбите выбранный вами детский садик. Теперь это дом, в котором будет находиться ваш ребёнок.

* **Неполный день.** Постарайтесь не оставлять ребенка сразу на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал.
* **Правила личной гигиены.** Теперь ваш мальчик или ваша девочка будет много времени проводить в детском саду, поэтому целесообразно узнать все правила, которые там существуют, особенно те, что касаются личной гигиены. Постарайтесь придерживаться
* **Еда.** Чаще всего еда в садике по вкусу отличается от той, которую мы готовим дома. Поэтому объясните вашему малышу, что еда в садике не хуже, просто она другая. Очень часто у взрослых заранее сформировано предвзятое отношение к еде в детских садах. Не передавайте его ребенку, позвольте выработать собственное мнение - и, возможно, вскоре вы услышите от него: «А в саду котлеты вкуснее! И компот свари мне, как вчера на обед давали!».

 В дни, когда ребенок не ходит в сад, постарайтесь проследить, чтобы он «не кусочничал», а соблюдал режим питания. Организм ребенка привыкает к перекусам, и в саду ему этого может не хватать. Ребёнок будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет.

* **Сон**. Тема не из простых. Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детских садах дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщенна, чем у «домашнего» ребенка. Поэтому после обеда ребята уже валятся с ног от усталости. Сну не надо сопротивляться. Просто примите это и помогите принять вашему малышу. Разговоры: «Ты лежи тихо, притворись, как будто ты спишь, чтобы воспитатели не заметили» - недопустимы. Лучше объяснить ребенку, почему ему действительно необходим отдых.
* **Одежда.** Еще один важный момент. Одежда должна быть удобной, комфортной. Подумайте, в чем ваш ребенок будет гулять, как быстро он сможет одеться на прогулку. Что для вас важнее - чтобы он выглядел самым модным и стильным или чтобы он не боялся испачкать и помять одежду? Обратите внимание на удобство застежек: пусть липучки заменят шнурки, шапка-шлем - шапочку на завязках, брючки на резинке - джинсы на молнии с тугой пуговицей. Пусть маленький человек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребенку.
* **Игрушки.**  Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться, и пропажа или порча которых не вызовет бурю слез. В противном случае малыш прослывет «жадиной» или все время будет переживать за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться. Не нужно проверять ребенка «на жадность», заставляя делиться своими любимыми игрушками: помните - сейчас идет адаптация к детскому саду, это и так тяжело для вашего чада, и лишние потрясения ему совсем ни к чему! Просто объясните ребенку, какие игрушки и почему стоит брать в садик, а какие нет.
* **Расставание.** Расставание с мамой - для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель поможет вам в этом, но и в ваших силах сделать расставание менее болезненным.

 Узнайте, как ваш ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, причина в ритуале расставания. Необходимо придумать или изменить этот ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить. Например, поможет в этом традиция махать маме из окна группы - мама еще не успевает дойти до выхода, а малыш уже со всех ног летит к окошку. По наблюдению воспитателей, с папами дети расстаются гораздо менее болезненно, чем с мамами – поэтому, возможно, стоит первое время маме прощаться с ребенком дома.

 Есть дети, которые тяжело переносят разлуку с матерью. Очень тревожный момент. Как правило, такое явление – следствие поведения взрослых. Чаще всего это происходит с детьми, у которых очень тревожные родители. Подумайте, не манипулирует ли вами ваш ребёнок. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама или важный на тот момент человек для ребенка. Ваши вопросы: «Не обижали ли тебя?», «Не голодный ли ты», «Не ругают ли тебя» … подразумевают ответ: «Да, ругают, голодный, обижают». Избегайте подобных вопросов, интересуясь: «Что сегодня вы делали в садике? С кем ты играл? Во что? Что ты ел сегодня на обед?».

* **Вопросы к персоналу.**    Все вопросы, которые возникли у вас к персоналу детского сада, задавайте не при ребенке! Чаще всего содержание вашего разговора ему будет недоступно – но тон и отношение он почувствует сразу. Вопрос разрешится – а «осадок» - «Мама кем-то не довольна! Воспитателем? А может мной?» - останется.
* **Никогда не обманывайте ребенка.** Если вы пообещали: «Заберу тебя после обеда» - когда ребёнок допьет компот, вы уже должны стоять наготове у двери группы. Обман – даже если у вас изменились планы – может стать очень тяжелой травмой для ребенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в детском саду. Теперь каждый раз при расставании он будет сомневаться – а придете ли вы? А заберете ли его вовремя? Легко ли спокойно играть и гулять, имея в душе такой страх? Поэтому, если не уверены, сможете ли выполнить свое обещание – лучше забрать ребенка раньше без предупреждения – это станет для него приятным сюрпризом.

**Как вести себя, когда ребенок начал посещать детский сад**

* Настроить ребенка на мажорный лад. Внушить ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
* Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, стараться забрать его не последним
* Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
* Щадить его ослабленную нервную систему.
* На время прекратить походы в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
* Как можно раньше сообщить врачам и воспитателям о личностных особенностях малыша.
* Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
* Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
* При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу.
* При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания врача.
* Расставайтесь с ребенком в детском саду с довольной улыбкой, без длительных объятий и поцелуев. Поцелуйте ребенка, улыбаясь, уходите независимо от того, кричит он или умоляет вас остаться.
* Уходите всегда открыто. Всегда следует сказать, что вы уходите, но вернетесь позже.
* Пусть возьмет с собой маленькую любимую игрушку. Это часто действует успокаивающе.

**Как не надо вести себя, когда ребенок посещает детский сад**

* В присутствии ребенка не следует говорить плохо о детском саде.
* «Наказывать» ребенка детским садом и поздно забирать домой.
* Мешать его контактам с детьми в группе.
* Не уменьшать, а увеличивать нагрузку на нервную систему.
* Водить ребенка в многолюдные и шумные места. В
* се время кутать, одевать не по сезону.
* Конфликтовать с ним дома.
* Наказывать за детские капризы.
* В воскресные дни резко менять режим ребенка.
* Все время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с детским садом.
* Не обращать внимания на отклонения в обычном поведении ребенка.
* Не выполнять все предписания врача.

