**Что делать, если Вы собрались в детский сад**

Если ваше решение отвести ребенка в детский сад находится в стадии обсуждения, имейте в виду, что детский сад не является той обязательной ступенью в развитии ребенка, через которую должен пройти каждый. Скорее это вынужденная необходимость, продиктованная обстоятельствами. Самостоятельность и умение общаться со сверстниками не хуже развиваются и при домашнем воспитании (если родители серьезно и вдумчиво относятся к этим вопросам), а уж об общей эрудиции, интеллектуальном развитии, психологическом комфорте и говорить не приходится.

Но если вы на семейном совете решили, что малыш осенью должен пойти в детский сад, то постарайтесь за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию. То, о чем пойдет речь далее, важно для всех родителей, но для вас - особенно, потому что вы ограничены временем.

1. Если решение уже принято, перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

2. Обратите внимание на режим дня ребенка. За лето он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Научите каким-нибудь играм: в слова с самим собой, вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию коллективного тихого часа.

Вашего ребенка сложно накормить? Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью? Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните "кусочничество" между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты - это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими, хорошо знакомыми людьми. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся "традицию" расставания. "Почетной обязанностью" малыша может стать помощь маме при сборах на работу ("А ну-ка неси мою "рабочую" сумку" или "Куда же это я положила зонтик? Ты не мог бы поискать его?"), а также такие ритуалы, как провожать маму до лифта или махать рукой из окна.

3. Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти. В отсутствии мамы у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Лучше всего в этой ситуации обратиться к психологу. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми - все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

4. На практике лучше всего приучать ребенка к расставанию с мамой, создавая такие ситуации, когда малыш сам хочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а маме нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, что он должен успеть сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать.

5. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам.

6. Последите, как ребенок играет с другими детьми. (Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек.) Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

Ещё хотим сказать об игрушках. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить 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, с которой может что-нибудь случиться.

**Как родители могут помочь ребёнку в период адаптации**

1. По возможности, расширяйте круг общения ребёнка, помогите ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обратите внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, высказывайте положительное отношение к ним.

2. Помогите ребёнку разобраться в игрушках: используйте сюжетный показ, совместные действия, вовлекайте ребёнка в игру.

3. Развивайте подражательность в действиях: «полетаем, как воробышки, попрыгаем, как зайчики».

4. Учите обращаться к другому человеку, делиться игрушкой жалеть плачущего.

5. Не высказывайте сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение.

6. Приучайте ребёнка к самообслуживанию, поощряйте попытки самостоятельных действий.

 Наглядным примером выступают, прежде всего, сам родители.

 Требования к ребёнку должны быть последовательными и доступными. Тон, которым вы сообщаете ребёнку свои требования - дружественно-разъяснительный, а не повелительный.

 Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети плачут; я огорчена; мне трудно.

 Соизмеряйте собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребёнка.

 Важно также постоянно поощрять ребёнка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

 Планируйте своё время так, чтобы первые 2-4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день.

 Скорее всего, ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Ваша задача – быть спокойными, внимательными и заботливыми. Радуйтесь при встрече с ребёнком, говорите приветливые фразы: «я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой». Обнимайте ребёнка как можно чаще.

 Условия уверенности и спокойствия ребёнка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. чёткое соблюдение режима!

**Что делать, когда возникают трудности в адаптации**

 Родителям необходимо интересоваться, как ведет себя ребенок в группе, играет ли с другими детьми, легко ли сходится со сверстниками, умеет ли выполнять элементарные требования. В чем ребенку надо помочь, что подкорректировать дома. В большинстве случаев педагоги готовы поделиться с родителями такой информацией. Ведь наиболее успешно адаптация проходит тогда, когда и в группе, и в семье требования будут похожими. Например, если в группе принято аккуратное поведение за едой, а дома ребенку позволяется есть чуть ли не руками, в таком случае конфликты с педагогом и с товарищами по группе ребенку обеспечены. А вскоре может начаться "я в садик не хочу", капризы и так далее.

 Если у ребенка возникли проблемы в общении с товарищами: его обижают, или наоборот, он ведет себя слишком агрессивно, или лжет, то поможет обращение к подобранной по теме конфликта сказке, ролевой игре с куклами. Например, предложить робкому ребенку побыть Волком, а агрессивному – Красной шапочкой, тем самым воспитывается способность вчувствования в переживания другого. Затем роли можно поменять, чтобы ребенок смог выработать новые стратегии поведения, с учетом опыта, который он получил при вхождении в «чужую роль».

 Влияет на адаптацию и возраст поступления ребенка в ДОУ. Дети 8 месяцев настороженно относятся к незнакомым людям, что проявляется в полной мере в яслях, если малыша приводят в дошкольное учреждение именно в этом возрасте. Годовалые дети и дети трех лет переживают нормативный кризис развития, который выражается, в частности, в проявлениях негативизма в отношении близких людей. Поэтому они могут давать бурные протестные реакции, капризничать, когда мама собирает в детский сад. В этом случае, надо интересоваться у воспитателей, как чувствует себя ребенок в группе: если малыш быстро успокаивается, оставшись без мамы, а вечером не хочет уходить из сада, значит, адаптация идет благополучно и беспокоиться не о чем.

 У некоторых особо чувствительных детей боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, так как стресс истощает его адаптивные ресурсы. Таких детей лучше подольше держать дома, посещая группы развития. А в садик отдавать ближе к 5 годам.

 Случается, что именно мама, не способная найти свое место в жизни за границами заботы о малыше, испытывает особое удовольствие, когда малыш плачет и не хочет идти в детский сад, тем самым транслируя ему на подсознательном уровне свою заинтересованность в таком поведении.

 У детей, у которых не были сформированы прежде теплые близкие контакты с родителями, адаптация наоборот происходит легко. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, в первые полгода жизни), тем более он будет коллективистски настроен в дальнейшем. Однако опасность здесь состоит в том, что первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытывать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания, ему будет трудно устанавливать отношения близкие, семейные, интимные.

 Необходимо учитывать также темперамент ребенка. Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим и холерическим темпераментом. Холерики, особенно мальчики, нелегко переносят недостаток активности и движения в детском саду, где идеалом порой оказывается казарменный порядок и где не в меру принципиальные воспитатели делают бесчисленные замечания. Но труднее всего приходится медлительным детям. Флегматичные дети не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка и начинает его еще больше подстегивать, то эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным

 Если адаптационный период затягивается, и имеют место трудности адаптации, проявляющиеся в вегетативных изменениях: плохой сон и аппетит, сниженное настроение, слезы (не просто капризы), постоянные болезни, то следует бить тревогу. Прежде всего, надо выслушать ребенка. Однако маленькие дети не всегда могут сформулировать свои мыли и чувства, но могут выразить их в процессе рисования, лепки, игры с куклами. Поговорите с воспитателями, с медсестрой, обратитесь к психологу.

 Итак, причины плохой адаптации могут быть разные: во-первых, есть дети, которые нуждаются в особых условиях, во-вторых, причина может лежать в поведении воспитателя, не способного принять ребенка и помочь ему, в-третьих, трудности могут возникнуть из-за поведения родителей, когда ребенок испытывает внутреннюю тревогу из-за разногласий и неблагополучной атмосферы в семье.

 Если настроение ребенка вызывает опасение, следует расспросить его о тех возможных проблемах, которые были в саду. Понятно, что вовсе не обязательно "собирать компромат" на работников садика, но если ребенок на что-то пожаловался – то на это стоит обратить внимание. Естественно, дети излагают свою точку зрения на происходящее не всегда объективно; иногда откровенно могут оклеветать воспитателя (ну вот не хочется ходить в садик, потому что там пропадает его избалованность и исключительность, и он делает все, чтобы мама его оттуда забрала); случается, что дети просто фантазируют. Поэтому всегда стоит выяснить подробности у воспитателей (не сразу обвинять, а именно выяснить).

Приходя за ребенком, мама присматривается не только к тому, с кем и как играет ребенок, но и как общается с детьми педагог. Можно несколько раз прийти за ребенком "в неурочное время" - и если порой из-за двери слышен крик педагога, причем не раз и не два, и к тому же это подкрепляется неоднократными обоснованными жалобами ребенка, тогда следует сделать соответствующий вывод.

 Известно, что легче адаптируются дети общительных, контактных родителей, которые в детстве сами не испытывали проблем с детским садом. Подтверждается и обратная картина: если оба родителя не отличаются общительностью, ребенок не особенно тянется к сверстникам и предпочитает играть один.

**Что делать, если…**

Если ребёнок начал ходить в детский сад.

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.

2. Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно.

3. Не оставляйте ребёнка в саду более чем на 8 часов.

4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребёнка.

5. С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.

6. Поддерживайте дома спокойную обстановку.

7. Не перегружайте ребёнка новой информацией.

8. Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.

Если ребёнок плачет при расставании с родителями.

1. Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду.

2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком беспокойства.

3. Дайте ребёнку с собой любимую игрушку, какой-то домашний предмет.

4. Принесите в группу свою фотографию.

5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке…)

6. Будьте особенно внимательны к ребёнку, когда забираете его из сада.

7. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке. Дайте ему возможность поиграть в подвижные игры.

8. Устройте семейный праздник вечером.

9. Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.

10. Будьте терпеливы.

**Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

 Современные родители начинают готовить своего ребенка к приходу в ясли задолго до этого события. С ребенком гуляют во дворе, чтобы развить навыки общения, приглашают к нему в гости сверстников, рассказывают, как хорошо живут детки в детском саду. И малыш на вопрос взрослых, хочет ли он пойти в детский сад, с радостью улыбается и кивает.

Но когда ребенок оказывается в незнакомой обстановке, когда он видит, что мама скрылась за незнакомыми дверями, он приходит в отчаяние, следствием которого могут стать просто слезы или истерика. Подобное состояние может продолжаться и день, и два, и неделю...

 Бывает и по-другому. Если малышу нравится общаться со взрослыми и детьми, он легко и непринужденно прощается в первый день с мамой и, смело взяв воспитателя за руку, без колебаний входит в группу. Он полон ожиданий, он не подозревает даже, что вместо сюрпризов его ждут разочарования. Он хочет играть в кубики, а его одевают и ведут гулять. Он хочет спать, а его сажают за стол. А главное — нет радом мамы, некому пожаловаться, не у кого потребовать желаемое. И тогда уже на следующий же день ребенок вряд ли с восторгом пойдет в ясли. Скорее всего, он будет плакать и прижиматься к маме.

 К счастью, не все дети так тяжело переживают новый этап в своей жизни. Воспитатели отмечают, что легче адаптируются к детскому саду дети из семей, в которых ребенок является равноправным партнером по общению с мамой и папой, а не игрушкой для взрослых, не образцом для педагогических экспериментов.

 Но если все же ребенок плачет при расставании с родителями по утрам, не стоит отчаиваться, так как после периода адаптации ребенок, скорее всего, уже не будет так расстраиваться из-за вашего ухода.

 Проанализируйте, так ли переживает малыш, если в ясли его приводит не мама, а папа или другой член семьи. И если с кем-то из них ребенок по утрам чувствует себя более комфортно, то, пока он не адаптируется, пусть его приводят бабушка или дедушка, старшая сестра или брат. Спросите воспитателя, как долго после вашего ухода ребенок еще плачет. Если сразу после того, как он оказывается в группе, малыш перестает плакать, то спокойно отправляйтесь на работу или учебу. Ваш ребенок наверняка чувствует себя отлично.

 Если воспитатель сообщает вам, что ребенок плачет еще очень долго после вашего ухода, постарайтесь узнать, какие занятия и игрушки способны отвлечь малыша от горьких переживаний: интересная книжка, яркая игрушка, завтрак. Тогда по дороге в детский сад родители могут подробно рассказать ребенку, какое приятное событие или какая интересная игрушка ждут его в группе. Причем, говорить надо даже в том случае, если ребенок еще не умеет разговаривать и не может вам ответить.

 Если же воспитатель говорит, что ребенок плачет в течение всего дня, то можно предложить малышу взять с собой в группу какой-либо дорогой для него и привлекательный предмет: игрушку, книжку или предмет, который принадлежит маме (ленту, платок и т. д.).

 Если у вас есть возможность, походите с ребенком в ясли первые дни (недели). Не бойтесь, что ребенок будет капризничать.

 Если же вам непременно надо уйти и оставить ребенка в яслях, постарайтесь быть спокойными и уверенными сами. В противном случае ребенок может уловить ваше беспокойство и будет расстраиваться и плакать еще больше.