**. Как подготовить ребенка к детскому саду?**

 Стресс - главный враг малыша

 Любой ребенок при поступлении в детский сад непременно переживает стресс, связанный с адаптацией. Способности к адаптации у детей младшего возраста очень и очень невелики, из-за чего резкий переход малыша в абсолютно новую для него социальную среду никогда не проходит безболезненно, даже если внешние признаки этого не так очевидны. Затяжной стресс может нанести вред здоровью ребенка и затормозить его физическое и психоэмоциональное развитие. Чтобы избежать подобных неприятностей, необходимо знать, как подготовить ребенка к детскому саду грамотно, все продумать и действовать максимально эффективно в интересах крохи.

 Что же делать родителям?

 Саму идею посещения детского сада взрослому требуется обыграть в зависимости от личности ребенка. Кому-то поможет подчеркивание его нового социального статуса - ты теперь большой и идешь в детский сад, как взрослый. Ребенку, который любит общаться, лучше всего рассказать, что дети в детском саду весело играют. Перед первым расставанием постарайтесь определить для себя, какое время ребенок может прожить без вас. Можно постепенно оставлять его с отцом, бабушкой, хорошо знакомой соседкой или вашей подругой, которой можно доверять. Ребенок должен привыкнуть к мысли, что мама уходит ненадолго и всегда обязательно возвращается. Как говорить с малышом? О поступлении в детский сад нужно разговаривать в позитивных тонах - описать, как там интересно, сколько игрушек, какие бывают праздники и занятия. Ни в коем случае нельзя запугивать наказанием. Ребенок заранее должен доверять воспитателю, воспринимать его как близкого друга и "своего человека". Ни в коем случае нельзя угрожать малышу тем, что воспитательница будет наказывать за непослушание. В то же время не следует каждый день настойчиво напоминать о том, что скоро ребенок идет в детский сад в обязательном порядке, т. е. не делать из этого слишком большую проблему. Всегда отвечайте на вопросы малыша и рассказывайте ему как можно подробнее, чем ему там предстоит заниматься, и что в это время будет делать мама на работе. Дома можно поиграть в "воспитание детей в детском саду" - например, оставляйте его одного в детской комнате, потом заходите, показывайте на часы и говорите, что пришло время забирать сыночка или дочку домой. Подготовку к детском саду следует начинать не позднее чем за два месяца до планируемой даты поступления. Всегда объясняйте ребенку, что вы вернетесь за ним, например, после того как он покушает и поспит. Так малышу будет легче вас дождаться. И никогда не нарушайте своего обещания. Привыкнув к мысли, что вы обязательно возвращаетесь, малыш легче сможет отпустить вас.

Общение - основа успеха

 Дети в детском саду должны уметь общаться. Водите ребенка в парк, на детскую площадку, организуйте совместное катание на качелях или возню в песочнице. Если у вас есть родственники или знакомые с детьми, старайтесь посещать эти семьи и приглашать к себе. Если нет - гуляйте там, где собирается много мам с детьми. Общение со сверстниками - один из важнейших социальных навыков Чтобы адаптация ребенка в детском саду прошла легче, нужно заранее вводить его в общество сверстников. Чаще посещайте детскую площадку, поощряйте контакты детей между собой. Будет хорошо, если ваш ребенок подружится с каким-либо малышом своего возраста.

Объясните малышу необходимость вашего отсутствия, обязательно подчеркните положительные моменты того, что мама уходит работать. Например, мама заработает денег и купит новые игрушки.

Перед первым посещением обязательно нужно сводить ребенка в садик несколько раз. В первый день можно обойти территорию, полюбоваться качелями, горками, рассмотреть играющих на прогулке ребят. Чтобы малыш привыкал к садику, постарайтесь организовать прогулки на его территории, например во время тихого часа или вечером. Можно побегать по веранде, поиграть в песочнице - так малыш быстрее начнет считать садик своим. Вечером прогуляйтесь к садику вместе с ребенком и посмотрите, как родители забирают своих деток.

 Сон и распорядок дня

 Необходимо приучить малыша к самостоятельности. Ребенок, владеющий простейшими навыками самообслуживания, адаптируется на порядок легче других. Очень важный момент - распорядок дня. Если малыш не приучен к режиму, ему будет очень трудно заставить себя кушать, спать и выходить на прогулку в строго определенный момент. за несколько месяцев до первого посещения постарайтесь дома начать его придерживаться. Если ребенок привык дома спать до девяти-десяти часов, вставать в 7 утра ему будет очень тяжело, поэтому так важно за месяц-другой перед началом детсадовской жизни привести в порядок режим. Ребенок, для которого это непривычно, будет капризным и невыспавшимся, что никак не облегчит ему первые дни в детском саду. Если дома сложился определенный ритуал дневного сна (часто ребенку читают сказку, держат за руку и так далее) - к сожалению, придется потихоньку сводить его к минимуму. В детском садике укладывать на дневной сон его будут совсем по-другому. Даже самый лучший воспитатель не имеет возможности сидеть рядом с каждым ребенком и держать его за руку. Но если ребенок привык засыпать с игрушечным любимцем, можно по договоренности с воспитателем разрешить ему это.

 Одеваемся сами

Как подготовить ребенка к детскому саду с практической точки зрения? Ребенок, не умеющий обслуживать себя сам, чувствует себя беспомощным и очень зависит от взрослых. Необходимый минимум его умений - самостоятельное одевание-раздевание, мытье рук с мылом и использование горшка. Даже если малыш еще не умеет застегивать пуговицы, молнии и полностью соблюдать гигиену после посещения туалета - не беда. В таких случаях помогут няня и воспитатель. Обучая ребенка одеваться самостоятельно, наберитесь терпения. Не бросайтесь все делать за него. Исправлять ошибки нужно словами и небольшой помощью - подать колготки нужной стороной, правильно поставить обувь.

Позаботьтесь о питании

Ребенок должен обязательно быть приучен есть ту еду, которую подают в садике. Позаботьтесь, чтобы он не протестовал против супов, овощных и молочных блюд, киселей, компотов и какао. Если эти блюда и напитки привычны в рационе малыша и считаются домашними, ему не придет в голову отказываться от них в саду. Основу детсадовского питания составляют каши, супы, сырники, запеканки, мясные и рыбные котлеты. Отучайте малыша подолгу возиться с едой. На обед в садике отводится около получаса, и всегда оказываться среди отстающих ему будет неприятно.

Поможем воспитателю

 Одевание детей на прогулку (особенно младшей группы) - это отдельная проблема. Сначала дети всегда путают шкафчики, по ошибке надевают чужие вещи, теряют и путают свои. Это создает массу хлопот нянечке и воспитателю. Простой способ помочь - подписать вещи своего малыша, особенно в начале года. Запасные вещи нужно убрать в пакет, а на полке шкафчика оставить только одежду для текущих потребностей, иначе возможны недоразумения. Но главное - приучить ребенка одеваться самостоятельно. Дома предоставьте ребенку возможность освоить процесс с начала до конца, при этом проговаривайте порядок одевания вещей, а также просите ребенка подсказывать вам (якобы вы забыли). Если ребенок не ест самостоятельно Прием пищи - особо важный момент. Если вы до сих пор кормите ребенка из ложки, вариантов может быть только два - или приучать его есть самостоятельно, или оставить пока дома. У персонала не будет возможности накормить из ложечки каждого ребенка.

Если ребенок не умеет кушать самостоятельно, скорее всего, в садике он наотрез откажется есть вообще. Физически трехлетний ребенок вполне в состоянии кушать все, что угодно, сам. Кормление из ложечки воспринимается, скорее, как ритуал общения с мамой. При отсутствии мамы пропадает и ритуал - ребенок отказывается есть. Таким образом, начало детсадовский жизни может быть сильно осложнено. Пока ребенок еще дома - пусть ест сам. Наберитесь терпения. Малыш может сидеть за едой очень долго, измазаться по уши, но рано или поздно освоит этот нехитрый процесс, чем значительно облегчит жизнь себе и вам.

Адаптируемся постепенно

Первые дни в детском саду должны быть короткими. Вначале приводите ребенка на час, потом на 2 или 3, затем можно попробовать оставить его до обеда или уложить поспать в тихий час вместе с другими детьми. Таким образом, срок пребывания в группе будет удлиняться постепенно. Позвольте ему взять с собой самую любимую игрушку. Расспрашивайте вечером не только о том, что делал сам ребенок, но и чем занимался его любимый мишка или зайка. Из ответов ребенка можно многое почерпнуть. Ведь, рассказывая о своем любимце, малыш всегда имеет в виду себя. Уходя, расставайтесь быстро, уходите с веселым лицом.

Ребенок плачет в детском саду

 Приготовьтесь к тому, что при первом расставании ребенок обязательно заплачет. Это нормально. Вам придется проявить твердость и уйти, чтобы не дать жалости захлестнуть себя и малыша. Если есть возможность, пусть первые дни в садик ребенка водит другой человек: папа, бабушка или няня. Но вечером забирайте его обязательно сами - в первые дни это необходимо. Если уже прошло две недели, но ребенок все время плачет при расставании, требуется посоветоваться с воспитательницей. Возможно, малыш просто-напросто не готов к тому, чтобы на весь день расстаться с мамой. Тогда вам придется рассмотреть вопрос о переносе начала посещения детского сада на следующий год или позже.

Адаптация для мамы

Бывает так, что сама мать еще не готова отдать ребенка в детский сад. Своим поведением она вольно или невольно демонстрирует тревожность, чем заряжает и ребенка. Разумеется, адаптации это никак не поможет. Самым разумным в такой ситуации будет передача на время полномочий отцу или другим родственникам, которые смогут отводить малыша без излишних эмоций. С детским садом необходимо поддерживать тесную связь. Разговаривайте с воспитательницей, будьте в курсе всего, что происходит с вашим малышом. Когда он не у вас на глазах, ребенок может вести себя совершенно иначе, чем дома. Разговор с воспитательницей способен на многое открыть вам глаза, а вы, со своей стороны, поможете ей лучше понять вашего ребенка.

 Трудности привыкания

Не следует забывать, что в первые дни может все быть благополучно, а трудности появятся через две-три недели или через месяц. Ребенок неожиданно может начать категорически отказываться от утренних сборов в садик, страдать ночными кошмарами или часто болеть. Это связано с тем, что новизна впечатлений и радость общения с новыми друзьями уже исчерпана, накопился стресс, ребенок в полной мере ощутил потерю всех прежних привилегий. Помните, что полная адаптация возможна не раньше чем через пару-тройку месяцев. Все это время нужно стараться сглаживать большинство различий между прежней и новой жизнью малыша Уделяйте ему как можно больше внимания, старайтесь по выходным и вечерам готовить его любимые блюда, проявляйте интерес к его занятиям в садике и выслушивайте все, что он захочет сообщить. Хвалите и берегите детские рисунки и поделки. Одним словом, проявляйте в этот период максимум терпения, доброжелательности и не бойтесь идти на некоторые уступки ребенку. Самое главное - быть другом своему ребенку. Доверие и взаимопонимание - основа прочных отношений, при которых малышу легче перенести любой стресс. - Читайте подробнее на SYL.ru: <https://www.syl.ru/article/151018/new_kak-podgotovit-rebenka-k-detskomu-sadu-pervyie-dni-v-detskom-sadu-adaptatsiya-rebenka-v-detskom-sadu>