***Как помочь ребенку быстрее адаптироваться в детском саду***

***1. Начинайте издалека***.

Про детский сад нужно рассказывать ребенку за несколько месяцев. Лучше начинать с приятных вещей: новые игрушки, своя кроватка, новые друзья и т.д. То есть увлекать ребенка тем, что ему сейчас нравиться. Если Вашему малышу нравиться танцевать – расскажите, что в детском саду есть большой зал, где стоит красивое пианино и много-много места, чтобы весело танцевать.

Далее обязательно скажите ребенку, что в детском саду он будет без родителей, так как взрослым там нельзя находиться, потому что такие правила. Детский сад только для детей и воспитателей.

Не лишним будет сказать, что Вы, как и папа, тоже будете каждый день ходить на работу. И каждый день после работы забирать своего малыша из детского сада домой.

***2. Важен настрой***

В первый месяц посещения детского сада важнее настрой не самого ребенка, а его родителей (чаще мамы), поскольку именно мамам приходится отводить детей в группу в этот сложный для обоих период.

Важно настроиться самому и быть готовым к ежедневным утренним истерикам, к словам, что «В детском саду плохо» и «Я хочу с тобой». Главное, показать ребенку, что Вы спокойны, когда он в группе с воспитателем, что его слёзы беспочвенны, что Вы его также любите и что посещение детского сада – это обязательное действие, например, как дневной и вечерний сон (как бы не хотелось, всё равно придётся спать).

В конечном итоге, Ваш положительный настрой, спокойное поведение и позитивные разговоры убедят Вашего малыша, что детский сад – это не так уж и плохо.

***3. Ни шагу назад, ни шагу на месте, а только вперёд…***

Если Вы уже привели ребенка в детский сад – не отступайте. Хоть на несколько часов, но оставьте его в группе. Этим Вы покажете своему чаду неотвратимость действия. Что, как бы сильно он не плакал, Вы всё равно оставите его на какое-то время. Поверьте, такое поведение родителей намного эффективней в момент адаптации к детскому саду и важнее для ребенка.

В противном случае, велика вероятность, что ребенок просто начнет манипулировать родителями, зная, что они запросто смогут забрать его домой.

***4. Начинайте утро весело!***

Пусть Ваши дети просыпаются со смехом! Посмейтесь и Вы вместе с ними. Если чувствуете, что назревают слезы – не обостряйте.

***5. Не стойте под дверью***

Дети очень чувствуют, когда родители переживают. И еще сильнее они чувствуют, что мама стоит около группы и слушает, как плачет её малыш. Зачем? Чтобы почти успокоившийся ребенок выбежал из группы, увидел плачущую маму и опять начались слёзы.

*Мамы, не стойте под дверью. Отвели ребенка в сад и сразу же отправляйтесь по своим делам!*

***6. Подкуп не лучший способ!***

Поначалу многие родители пытаются скрасить пребывание детей в детском саду новыми игрушками. Каждый день покупают им что-нибудь не очень дорогое (например, машинку, куколку) и отдают вечером, когда забирают их домой.

Так продолжается некоторое время. Дети начинают с удовольствием ходить в детский сад, и родители решают прекратить покупку всяких ненужных мелочей. Однако встречают серьёзное сопротивление со стороны своих деток.

Поэтому, сто раз подумайте, прежде чем использовать этот метод. Он очень прост в исполнении, а дети к этому быстро привыкают. Да и материальные затраты в конечном итоге существенные.

***7. Не кормите утром и не давайте сладкого***

Поскольку дети завтракают в детском саду, не стоит их пытаться покормит утром дома.

***Во-первых***, они просто не будут есть детсадовскую еду.

***Во-вторых***, утренний завтрак отнимает много времени.

***В-третьих***, обычно дети сразу после пробуждения не очень хотят кушать и нужно какое-то время, чтобы аппетит проснулся.

Этот совет не касается тех деток, кто вообще не ест в детском саду. К сожалению, таких деток много. И ни мамы, ни воспитатели не могут с этим ничего поделать.

***8. Не забывайте детские вещи!***

Детям очень важно, чтобы у них было всё то, что есть у других детей. Например, пижама, шорты на физкультуру и т.д. И если чего-то не хватает, это еще один повод поплакать.

***9. Не разрешайте брать игрушки из дома!***  
Эта невинная, казалось бы, детская прихоть иногда приводит к большим проблемам.

***Во-первых***, дети с трудом делятся своими игрушками. И если их кто-то берет (а в детском саду это неизбежно), то без слёз уже не обойтись. Согласитесь, что для воспитателя и ребенка это является дополнительной нервной нагрузкой, которой можно было бы избежать.

***Во-вторых***, дети часто что-нибудь теряют (особенно мелкие предметы). Представьте, Вы забираете ребенка домой, а он не может найти свою любимую (где-то потерянную) игрушку. И опять слёзы и лишние нервы.

Попробуйте с первых дней в детском саду договориться, что домашние игрушки должны жить дома и брать их в детский сад нельзя. Такие правила (даже если Маша носит с собой плюшевого слоника). Возможно, Ваш малыш расстроится и даже поплачет несколько дней. Но, если Вы настоите на своем и не пойдете на поводу у ребенка, этот запрет будет восприниматься как должное.

***10. Общайтесь с воспитателями и специалистами***

Естественно, максимум разговоров с воспитателем должно быть о Вашем ребенке. Так Вам будет более понятно, что происходит в детском саду, как организован процесс обучения, как спит, ест, ходит в туалет Ваш малыш.

***11. Оставляйте ребенка дома при первых признаках простуды (первые полгода)***

Если у ребенка начался насморк (сильный), будет лучше оставить его дома. Обычно хватает трех дней для того, чтобы самочувствие нормализовалось, и ребенок мог вновь отправиться в детский сад.

Такой подход поможет избежать серьезных заболеваний и осложнений. Намного легче предотвратить начинающуюся болезнь, чем её потом лечить.

***12. Одевайте ребенка так, чтобы он смог одеться сам***

В детском саду большинство действий ребенок должен выполнять сам. Это относится и к процессу одевания и раздевания. Но если у ребенка вещи и обувь, которые сложно одеть и застегнуть (пуговицы, шнурки и т.д.), то достичь самостоятельности ему вряд ли удастся.

Оставьте сложную одежду для домашних прогулок, а в детский сад одевайте своего ребенка в удобные и практичные вещи.

***13. Разговаривайте с детьми после детского сада***

Задавайте открытые вопросы, например: «Во что вы сегодня играли? Что вам рассказывал воспитатель?». Спрашивайте про всё: про детей, про воспитателя, про еду, что было на прогулке. Это поможет Вам понять, хорошо ли ребенку в детском саду, что он там делает, с кем играет. И, что самое главное, Вы сможете вовремя выявить возможные проблемы или конфликты, о которых Ваш малыш по тем или иным причинам молчит.

**Удачи Вам!**