**Как привыкнуть к детскому саду**

**1) Как должны себя вести родители, отдавая ребенка в детский сад.**

Уважаемые родители, отдавая ребенка в детский сад, лучше всего заранее познакомиться с воспитателями и понять для себя – способны ли вы доверить сотрудникам детского сада своего ребенка. В первую очередь мама должна настроить себя - это самое главное, потому что адаптацию проходит не только ребенок, но и мама. Мама привыкла находиться постоянно с ребенком, а теперь у нее полностью изменяется день. С утра она приводит ребенка в детский сад и дальше, придя, домой она понимает, что «руки остались свободны», она начинает грустить, нервничать, и из-за этого часто начинает проявляться материнская ревность.

Если родители не доверяют воспитателям, то в дальнейшем может получиться, что мама будет постоянно «искать» огрехи в работе коллектива детского сада. Поэтому надо четко решить: «Этим людям мы доверяем, и здесь нашему ребенку будет хорошо». В этом случае адаптация ребенка пройдет успешно. Если вы приняли решение ходить в детский сад, посещение должно быть регулярным, кроме, конечно же, тех дней, когда ребенок болеет.

**2) Как не должны вести себя родители, отдавая ребенка в детский сад**

Материнская ревность – проблема, с которой чаще всего сталкиваются воспитатели в детских садах в отношениях «воспитатели - родители». Проблема, которая непосредственно может сказаться на адаптационном периоде. Допустим, в случае, если ребенок быстро проходит адаптацию, данная проблема имеет выраженную форму. Например: мама приходит к тихому часу, а ребенку не хочется идти домой, и тогда мама начинает биться в истерике: «Ах, ты меня не любишь! Ты по мне не скучал!» и т.д. При этом мама может начать задавать ребенку провокационные вопросы, например, «кто тебя обижал в детском саду?»

Если вы задаете вопрос, то ребенок должен дать на него ответ. Ребенок начинает думать, что, возможно, в саду могут обижать, значит, в саду будут обижать. И ребенок, даже если его никто не обижал, может сказать, что меня обижал тот и тот, потому что эту тему мама ему задала сама.

Правильные вопросы, которые стоит задавать ребенку в адаптационный период, это «кто стал твоим другом?», «чем вы занимались?» и т.п. Подобные вопросы будут побуждать ребенка к позитивным мыслям.

Лучше всего адаптируются и привыкают дети работающих мам, потому что мама вынуждена отдать ребенка в детский сад. Неработающая мама порой придумывает себе странности, которые отражаются на адаптационном периоде ребенка, и этап привыкания проходит  дольше и тяжелее.

3) Авторитет мамы и воспитателя

Еще одна из наиболее частых проблем встречающихся на этапе адаптации ребенка в детском саду, это восприятие ребенком авторитета мамы и воспитателя. Приводя ребенка в детский сад, мама должна «убирать свой голос», так как в детском саду с ребенком разговаривает воспитатель. Например, ребенок заходит в группу здоровается, его принимает воспитатель: «Здравствуй Петенька, проходи…». Но тут мама говорит: «Помой ручки, причешись, потом ты пойдешь, покушаешь, а потом порисуешь». В то же время  воспитатель говорит ребенку – пойдем поиграем.

Но у ребенка в голове засела мысль: «Как играть, если я еще не порисовал?!» Получается, что ребенок не воспринимает воспитателя, т.к. мама уже сказала, что делать и куда идти. В таком случае, ребенок никогда не привыкнет к воспитателю, он будет воспринимать только то, что сказала мама. В итоге ребенок начинает беспокоиться, капризничать и разрываться между мамой и воспитателем. Поэтому, приходя в детский сад, мама становится «сторонним наблюдателем», передавая свое лидерство воспитателю.

Бывает, что мамы, не могут остановиться в контроле над ребенком, постоянно руководя им, а ребенку уже пора учиться самостоятельно принимать решения. И он не будет оглядываться назад – как на него посмотрела мама. Если же ребенок будет постоянно чувствовать контроль, он заработает себе кучу комплексов, которые в дальнейшем будут мешать ему во взрослой жизни.

Чтобы ваш ребенок быстрее привык к детскому саду, старайтесь прислушиваться и выполнять рекомендации, которые вам дают воспитатели. Решайте проблемы вместе, не надо додумывать что-то, лучше поговорить с воспитателем и вместе найти выход из той или иной ситуации.

**4)Как подготовить ребенка к режиму детского сада**

Ребенка необходимо готовить к детскому саду заранее. Изменить ему режим, примерно за месяц, потихонечку, «не ломая» ребенка» и свою жизнь», постепенно, по 15-20 минут подводить к режиму детского сада. 

Отдельное внимание уделите укладыванию спать. Не укладывайте ребенка спать с мамой, маме можно почитать сказку ребенку, побыть рядом, но стараться не гладить его, не трогать, чтобы ребенок засыпал самостоятельно. Возможно, будет лучше укладывать ребенка спать с мягкой игрушкой, которую в будущем, если ребенок плохо засыпает, можно будет взять с собой в детский сад, и попросить воспитателя, чтобы эта игрушка «сопровождала» ребенка в кроватке. Это очень хороший прием привыкания.

Также важно перед тем, как идти в детский сад, отучить ребенка от подгузников, сосок, кормления грудью и, по возможности, научить ребенка пользоваться ложкой и кружкой.

**5) Поведение ребенка в период привыкания к детскому саду**

Все дети разные по своему типу и поведению. Есть дети флегматики, сангвиники, бывают шустрые и бойкие, а бывают тихие и спокойные. Если ребенок дома очень шустрый, а, приходя в детский сад, садится на стульчик и тихо наблюдает за всем тем, что происходит вокруг, если воспитатель его не привлекает к какому-либо виду деятельности, он может так просидеть целый день на стульчике. Это не говорит о том, что ребенка надо тормошить, не надо начинать беспокоиться. Ребенок в это время находится с воспитателем, он привыкает к ее голосу, к ее темпу речи, к ее действиям, привыкает к обстановке в группе, к игрушкам, к детям. То есть он за всем этим следит и все откладывается у него в голове, в его мыслях, и возможно, что в скором времени он проявит интерес сам, к какому-либо виду деятельности.

Ребенку постарше или, если ребенок уже разговаривает, важно заранее сказать, как зовут воспитателя, чтобы он знал, как обращаться к воспитателю. Если ребенок знает, как подойти к людям, будучи коммуникабельным, он сможет заявить о своей проблеме и решить ее.

**6) Одежда в детский сад**

Прежде всего, пожелание для всех родителей,  –  какая бы ни была одежда, дорогая, дешевая, она должна быть чистой, проглаженной и аккуратно сложена в шкафчик.

Одежды должно быть столько, сколько необходимо вашему ребенку, если он писается или недавно отучился от памперсов. Если мама знает, что ребенок может описаться, то она должна положить одежды больше. Около 5 комплектов, если ребенок писается, если ребенок не писается этих комплектов должно быть 3-5. Почему у ребенка, который не писается, должно быть все же несколько комплектов? Потому что ребенок, начав ходить в детский сад, испытывает массу эмоций, переживаний, он может описаться. Не стоит из-за этого переживать и бояться. Все пройдет тогда, когда ребенок привыкнет к детскому саду.

В детском саду дети учатся кушать самостоятельно, и чаще всего при этом не используются нагрудники, тем самым ребенка приучают к самостоятельности и аккуратности. Это является еще одной причиной того, что есть грязная одежда в шкафчике вашего ребенка в конце дня. Чистой одеждой вы притягиваете других детей и воспитателя к вашему ребенку.

Одежда должна быть удобной, легко снимаемой, носки и колготки после стирки должны быть расправлены. Носочки с широкой удобной резинкой. Одежду для ребенка рекомендуется подбирать «дышащую», избегать синтетики, особенно для деток, которые часто потеют и болеют. Если ребенок часто болеет, стоит под одежду надевать майку. Если же ребенок закаленный, то можно надеть одну футболку или платьице. Так же должны быть запасные маечки, футболочки, которые можно будет переодеть после прогулки, физкультуры или после сна.

Когда ребенок еще только учится одеваться, лучше использовать облегающие кофты с воротом, а не рубашки. Поначалу не надевайте на ребенка в детский сад рубашки (из-за большого количества пуговичек), а так же брючки с ремешками (лишний повод описаться, что может войти в привычку).

В зимнем комбинезоне ребенку должно быть удобно. Удобной должна быть и шапка, чтобы не надо было постоянно поправлять козырек и завязки. Прогулочная одежда обязательно соответствовать размеру, и быть удобной для надевания. Обувь – соответствует сезону. Хорошо, если обувь на «молнии» или на застежке - «липучке».

В детсадовском шкафу необходим мешочек для грязного белья. Можно приучить к ребенку к тому, чтобы у него был свой рюкзачок, куда вы складываете утром одежду в детский сад, а вечером в этот рюкзачок складывается его грязная одежда. И тогда ребенок быстро привыкнет к тому, что вечером из шкафчика надо унести грязную одежду.

В шкафчике должны быть расческа, резинки. Особенно внимание к этим принадлежностям должны уделять мамы девочек.

Именно тогда, когда ребенок доверился воспитателям  и начал к ним обращаться, когда ребенок целый день в детском саду, он перестал капризничать, стал хорошо кушать, когда он приходит домой и ведет себя адекватно, когда перестал болеть, нормализовался сон, можно считать, что адаптация прошла успешно.

**Спасибо за внимание!**

