.  
 **Ваш ребенок поступает в детский сад.**

Детство – это удивительная страна. В ней все возможно и все позволено. Мир вокруг ребенка яркий, красочный, интересный, в этом мире можно преодолеть все невзгоды и неприятности. Но поступление в детский сад коренным образом меняет положение ребенка. Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад является новым, еще неизведанным пространством с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций. Это личностные особенности ребенка, сложившиеся в семье отношения, условия пребывания в дошкольном учреждении. Поэтому каждый ребенок привыкает по – своему. В связи с этим хотелось бы отметить некоторые закономерности, о которых должны знать родители. Каждый родитель ждет, что адаптационный период пройдет без осложнений, и во многом это зависит от вас. Уважаемые родители, перестаньте волноваться, не переносите свою тревогу на малыша, не обсуждайте при нем возможные проблемы. Важно, чтобы вы говорили ребенку, что ему будет весело и интересно в детском саду, таким образом, у ребенка сложится положительное впечатление о дошкольном учреждении. Не пугайте ребенка детским садом, не ставьте детский сад местом, в которым наказывают. Необходимо всем своим настроением подчеркнуть, что ему боятся нечего, никто его не обидит. Помните, что нередко трудности в адаптационный период происходят из-за разницы в режиме. Ребенку никак не удается привыкнуть к новому режиму, для него это дополнительный стресс, поэтому рекомендуем вам узнать режим вашего детского сада и начать приближать режим вашего ребенка к режиму дошкольного учреждения.

Расскажите ребенку, что и в какой последовательности он будет делать в садике. Делайте это как можно чаще, тогда ребенок спокойно и увереннее будет чувствовать себя.   Купите с малышом все необходимые вещи, делайте акцент на том, что вот эту рубашку или платьице малыш оденет в ясельки. Купите маленький рюкзачок, куда малыш будет складывать любимые игрушки, книжки, можно положить туда мамину фотографию. С этим рюкзачком ребенок будет ходить в ясельки. Мы поощряем, когда малыш берет с собой в ясли любимую игрушку, с которой может играть, может спать с ней в тихий час.

Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков, чтобы ему было легче отпустить вас. Рекомендую нежно и спокойно попрощаться с ребенком, передать его воспитателю и немедленно уходить, т.к. «долгие проводы – лишние слезы». Если вы по часу будете сидеть в раздевалке, слушая как плачет ваш ребенок, то ситуация может стать еще более тяжелой для вас и прежде всего для малыша. Если вы не станете бояться разлуки с ребенком то, скорее всего, и он легче перенесет ее. Важно, чтобы процесс расставания с ним был абсолютно естественен и также естественно воспринимался самим ребенком.

Наравне с этим у детей должны быть сформированы начальные навыки самообслуживания, культурно-гигиенические навыки. В период адаптации детям очень трудно дается перенос сформированных навыков в новую обстановку, может наблюдаться временная их утрата, поэтому родители должны постоянно в период адаптации упражнять детей в применении сформированных навыков и пояснять их значение. Также родители должны понимать, что у детей младшего дошкольного возраста еще не сформирована потребность общения со сверстниками. Для ребенка в этом возрасте образцом для подражания является взрослый, так как взрослый больше уделяет внимания ребенку, сверстники нуждаются в этом же, поэтому не могут дать того товарищу в чем он нуждается. Значит, чем шире у ребенка практика общения, тем легче он входит в детский коллектив, и наоборот, чем меньше опыта у ребенка, тем ему труднее. Поэтому родители должны способствовать развитию навыков общения, учить ребенка играть, чему-то учиться, трудиться, больше внимания уделять ребенку. Научить ребенка вступать в общение со взрослыми и детьми – важная задача при подготовке к поступлению в детский сад. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ему, что он скоро сможет ходить сюда, познакомиться с ребятками, с которыми вместе будут играть в игрушки.

Гуляя по улице  поучите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, поучите просить игрушки, а не отнимать, предлагать свои. Чем с большим количеством детей и взрослых малыш сможет построить отношения, тем быстрее и легче он дает свои игрушки другим детям. Спрашивайте дома о детях, с которыми вместе играли в песочнице.

Не имея всех этих умений и навыков, дети не могут быстро адаптироваться к детскому саду. Некоторые дети сильно привязаны к маме,  и ее исчезновение вызывает бурный протест у ребенка и это плохо сказывается на адаптации. Оторванность от родных и присутствие чужих - это источник напряжения для крохи. Маленькие дети испытывают страх перед всем, что им незнакомо и в полной мере это проявляется в детском саду. Эти страхи становятся одной из главных причин адаптации ребенка к детскому саду. Некоторые дети в период адаптации становятся более возбудимыми, ранимыми, плаксивыми, они часто болеют,  так как стресс истощает защитные силы организма. Родители должны знать и понимать, что адаптироваться к детскому саду могут не все дети, и это может привести к развитию невроза у детей. Родители должны помнить, что если адаптация к детскому саду не происходит длительное время, то нужно обращаться к специалистам. Очень нелегко привыкают к детскому саду дети, где в семье один ребенок, эти дети, привыкшие к исключительному вниманию, зависимые от мамы. Родители, которые замечают, что у их ребенка проблемы с адаптацией, должны не бояться разговаривать на эту тему с воспитателем, со стороны воспитателя такому ребенку нужна поддержка и внимание. В период адаптации ребенка к детскому саду родителям необходимо не создавать конфликтные ситуации в семье, это оставляет на ребенке негативные черты, в дальнейшем это будет осложнять отношения со сверстниками.

**Памятка родителям по сопровождению процесса адаптации ребенка.**

**Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад**:

-не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом;

-отправлять в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров;

-не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет;

-заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка;

-повысить роль закаливающих процедур;

-как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателем группы, куда он скоро придет;

-настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад;

-учить ребенка всем необходимым навыкам самообслуживания;

-не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также непослушания;

-готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что он большой;

-не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад;

-планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещений ребенком нового организованного коллектива, у вас была бы возможность оставлять его там на целый день;

-все время объяснять ребенку, что он для вас дорог и любим.

**Как вести себя с ребенком:**

-показать ребенку его новый статус (он стал большим);

-не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;

-обратить внимание на положительный климат в семье;

-следует снизить нервно – психическую нагрузку;

-сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребенка, специфике режимных моментов;

-при выраженных невротических реакциях не посещать учреждение несколько дней.

**Как не надо вести себя с ребенком:**

-отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;

-не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка

;-препятствовать контактам с другими детьми;

-увеличивать нагрузку на нервную систему;

-одевать ребенка не по сезону

;-конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.

Уважаемые родители, только следуя этой памятке, дети быстро и безболезненно привыкнут к условиям детского сада, будут успешно развиваться, умственно и нравственно. Но об этом нужно позаботиться вам, родителям.