***КАК НАДО***

***готовить ребёнка к поступлению в детский сад:***

* Прежде всего, **Вы сами должны быть психологически готовы к расставанию**. Успокойтесь и не нервничайте – любое Ваше внутреннее состояние сразу передается ребенку. В Ваших силах сделать так, что бы малыш преодолел адаптационный период без особых нервных затрат.
* **Заранее узнать** у врача, какой тип адаптации возможен у ребёнка по прогностическим критериям, и своевременно принять все меры при неудовлетворительном прогнозе.
* **Заранее узнать** все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня для ребёнка дома.
* Как можно раньше **познакомить** малыша с детьми в детском саду и воспитателями группы, куда он в скором времени пойдёт.
* **Настроить** малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
* **Учить** ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
* **Сводите** малыша на экскурсию в детский сад, покажите игровую площадку. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь
гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем. Тогда это место уже не будет казаться ребенку чужим.
* **Приучать** ребёнка к общению с посторонними взрослыми и сверстниками.
* **Научить** малыша знакомиться с другими детьми, называть их по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, свою помощь другим детям.
* **Не угрожать** ребёнку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание. Фраза типа: «Не балуйся, а то отправляю в садик!» поселит страх в душе ребенка.
* **Не обещать** ребенку вознаграждения за посещения сада. Дайте ему сразу понять: впереди обычная жизнь, в ней будут друзья, интересные люди, и надо в эту жизнь включаться.
* **Настроить** малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад. Но не идеализируйте детский сад, иначе он просто не оправдает надежд вашего малыша.
* Каждый день **оставляйте время на беседы** с ребенком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и поче­му мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети играют и гуляют, маме надо заняться дела­ми семьи).
* **С гордостью** **рассказывайте** своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.
* **Поддерживайте отношения** с воспитателем и другими родителями. **Интересуйтесь,** с кем ваш малыш дру­жит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успе­хам и творчеству, Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.
* Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями **решайте без агрессии** и не в присутствии ребен­ка. **Не критикуйте** детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ре­бенке.
* **Не нервничать** и не показывать свою тревогу накануне поступления в детский сад.
* **Все время подтверждать** ребёнку, что он для Вас, **как и прежде, дорог и любим**.
* **Помните,** что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь **уделять больше** **внимания** ребенку дома.

***КАК НЕ НАДО***

***вести себя с ребёнком,***

***когда он начал посещать детский сад:***

* «**Наказывать»** ребёнка детским садом и поздно забирать домой.
* **Мешать** его контактам с детьми в группе.
* Все время **обсуждать** в присутствии ребенка проблемы, связанные с детским садом. Вам кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.
* Не уменьшать, **а увеличивать** нагрузку на нервную систему. Водить ребёнка в многолюдные и шумные места.

**\* Конфликтовать** с ним дома. Наказывать за детские капризы.

* В выходные дни резко **изменять** режим ребёнка
* **Пугаться, теряться плаксивости** ребенка, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.
* **Пребывать в состоянии обеспокоенности, тревожнос**ти.
* **Обвинять и наказывать ребенка за слезы**. Это не выход из ситуации. От взрослых требуются только терпение и помощь.
* **Планировать** важные дела, **выходить** на работу, в первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2–3 месяца.
* **Понижать внимание к ребенку**. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

**К моменту поступления в детский сад**

**ребенку необходимо уметь:**

* самостоятельно садится на стул;
* самостоятельно пить из чашки;
* пользоваться ложкой;

-активно участвовать в одевании и умывании - садиться на горшок.

Требования к ребёнку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелитель­ный.

Планируйте свое время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. Желательно **укладывать ребенка спать пораньше**, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Будьте спокойными, терпеливыми, 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. четкое соблюдение режима.**

***ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...***

***ребёнок плачет при расставании с родителями***

1. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.
2. Дайте ребёнку с собой любимую игрушку, или какой-то домашний предмет.
3. Придумайте и отрепетируйте несколько способов прощания

 ( например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке и др.)

1. Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.
2. После детского сада обязательно погуляйте с ребёнком на улице.
3. Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.
4. Будьте терпеливы.

***ребёнок не хочет идти спать***

1.Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает). 2.Переключайте ребёнка на спокойные игры.

1. Во время ночного туалета дайте возможность поиграть с водой.
2. Оставайтесь спокойными, не впадайте в ярость из-за непослушания ребёнка.
3. Погладьте ребёнка перед сном , сделайте ему слабенький массаж.
4. Спойте ребёнку песенку.
5. Пообщайтесь с ребёнком, поговорите с ним, почитайте книгу.

***ребёнок не хочет убирать за собой игрушки***

1. Твердо решите для себя, необходимо ли это.
2. Будьте примером для ребёнка, убирайте за собой свои вещи.
3. Убирайте игрушки вместе.
4. Убирая игрушки, разговаривайте с ним, объясняя ему смысл происходящего.
5. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.
6. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием спать
7. Учитывайте возраст и возможности ребёнка.

***Гораздо труднее и дольше адаптируются дети:***

• являющиеся единственными в семье;

• чрезмерно опекаемые родителями или бабушками;

• привыкшие к тому, что их капризам потакают;

• пользующиеся исключительным вниманием взрослых;

• не имеющие элементарных навыков самообслуживания;

• неуверенные в себе;

• страдающие ночными страхами;

• эмоционально неустойчивые;

• пережившие психологическую травму;

• с ярко выраженными дефектами (в более старшем возрасте);

• чьи родители слишком сильно переживают за ребенка в связи с необходимостью отдать его в детский сад.

***Спасибо за сотрудничество!***