*Детский сад — новый период в жизни ребенка.*

 *Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения.*

*Новую обста­новку, незнакомых людей*

*не все дети принимают сразу  и без про­блем.*

*Большинство из них реагируют на детский сад плачем.*

*Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома,*

*другие — соглашают­ся идти в детский сад с утра,*

*а перед входом в группу начинают кап­ризничать и плакать.*

*Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.*

***причины, которые вызывают слезы у ребенка:***

**Ø  Тревога, связанная со сменой обстановки**(ребенок до 3 лет еще нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней ат­мосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелатель­ных, но чужих людей) и **режима**(ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоциро­вать истерики и нежелание идти в ДОУ).

**Ø  Отрицательное первое впечатление от посеще­ния детского сада.** Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

**Ø  Психологическая неготовность ребенка к детско­му саду.** Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребен­ку не хватает эмоционального общения с мамой.

**Ø  Отсутствие навыков самообслуживания.**Это сильно осложняет пребывание ребенка в дет­ском саду.

**Ø  Избыток впечатлений.** В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутом­ляться и вследствие этого — нервничать, плакать, капризни­чать.

***СПОСОБЫ УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС РЕБЕНКА***

*Несложные действия способны уменьшить тревожность*

*и поло­жительно повлиять на адаптацию ребенка*

*к новым жизненным усло­виям.*

«  Рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепен­но. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее со­здавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соот­ветствующий режиму ДОУ.

«  В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По про­шествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОУ.

«  Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спраши­вать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на по­ложительных моментах, так как родители такими короткими замечани­ями способны сформировать у них позитивное отношение к дошколь­ному учреждению.

«  Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить — веро­ятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

«  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 выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

«  Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категоричес­ки отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

***ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ***

v  В первую очередь, это неготовность родителей к негативной ре­акции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуга­ны плаксивостью ребенка, растерянны, ведь дома он охотно соглашал­ся идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша — это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плак­сивость — нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может прой­ти сама собой.

v  Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ре­бенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Все, что нужно малышу, — это адаптиро­ваться к новым условиям. Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

v  В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

v  Еще одна ошибка родителей — пребывание в состоянии обес­покоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли мамы и папы . Прежде всего им нужно успокоить­ся. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это со­стояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым усло­виям жизни. Стоит избегать разго­воров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. 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.

v  Пониженное внимание к ре­бенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные ра­ботой ДОУ, некоторые мамы облег­ченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. 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.

v  Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, — это верный знак того, что он освоился.

*Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду*

****-  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).

-  Заранее спланируйте прогулки на территорию выбранного учреждения. 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.

-  С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.

-  Еще до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в детском саду, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.

-  Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.

-  Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих пот­ребностях.

-  Поиграйте с ребенком дома в игру "Детский сад". Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возник­нуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагиро­вать. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.

-  Обговорите с малышом, как вы будете прощаться и как встречаться в детском саду. Несколько раз проде­лайте несложные, но очень важные действия для малыша при прощании и встрече. Пытайтесь их в будущем придерживаться.

-  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.

-  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.