**Мой ребенок идет в детский сад.**

 Начальный период посещения детского сада очень сложен для большинства детей. Чтобы облегчить процесс адаптации, важно уделять ребенку в этот период особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

* Заранее начинайте формировать у ребенка представление о детском саде, рассказывайте, что его ждет, что он будет делать в детском саду. Делайте акцент на позитивных моментах, на том, что будет интересного для ребенка в саду. Тем самым Вы снизите чувство неопределенности, вызывающее тревогу у ребенка, попавшего в новое, неизвестное место и поспособствуете формированию положительного образа детского сада.
* Постарайтесь также заблаговременно приблизить домашний режим дня, рацион питания к режиму и рациону детского сада.
* Одна из распространенных проблем – утренний плач ребенка при расставании с родителями, особенно мамой. Особенно тяжело будет расставаться тот малыш, у которого еще нет подобного, пусть маленького, но жизненного опыта. Поэтому постепенно приучайте ребенка к расставанию с мамой. Оставляйте его на время с бабушкой или другими родственниками, с подругой. По возвращении обязательно похвалите ребенка за то, что он, оставшись дома с бабушкой/тетей, дал вам возможность сделать важное дело.
* Легкости расставания в детском саду поспособствует придуманный Вами ритуал прощания. Он должен быть четким и коротким (например: поцелуй и слова «Я люблю тебя» или помахать в окошко). Методичное использование ритуала сформирует у ребенка уверенность, что все повторяется и мама обязательно вернется.
* Помните золотое правило «Уходя-уходи», не затягивайте сцену прощания. Чем дольше Вы прощаетесь с плачущим ребенком, тем больше у него шансов для манипуляции Вами и Вашими чувствами. Как правило, ребенок успокаивается через несколько минут после того, как Вы ушли. Когда Вы уходите из детского сада под крик собственного ребенка, не считайте себя чудовищем и плохим родителем. Период адаптации к саду проходит не только ребенок, но и Вы. Необходимое условие успешного протекания этого периода – осознание своих чувств и отказ от возникающего чувства вины. Вы – чуткий и заботливый родитель!
* Если ребенок все-таки плачет, расставаясь с мамой, то пусть на период адаптации приводит малыша в сад другой родственник, с которым эмоциональная связь у ребенка меньше. На пороге своего родного дома с мамой расстаться проще, чем на пороге сада, который еще пока не стал родным.
* Дайте ребенку с собой в садик его любимую игрушку, вызывающую у него теплые чувства и ассоциирующуюся с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспра­шивайте, что с игрушкой происходило в детском саду: что она кушала, во что играла, кто с ней дружил, было ей грустно или весело, что было самое интересное в этот день.
* Избегайте тревожных высказываний и критических замечаний о детском саде в присутствии ребенка, но обязательно обсудите, если Вас что-то тревожит, с воспитателем и\или другими сотрудниками сада.
* Никогда не запугивайте ребенка детским садом.
* На период адаптации не меняйте ничего в жизни ребенка, т.е. не нужно создавать дополнительных стрессовых ситуаций. Отлучение от груди или отучение от соски лучше сделать заблаговременно, не следует затевать ремонт или переезд. Выход на работу мамы тоже не должен совпадать с адаптационным периодом жизни ребенка.
* Уделите максимальное количество времени ребенку вечером, после детского сада, отложив домашние дела. Увеличьте количество тактильных ощущений (поглаживания, объятия).
* Поддерживайте корректные взаимоотношения с воспитателями группы Вашего ребенка. Интересуйтесь самочувствием Вашего ребенка в группе, как он ведет себя среди сверстников, каких успехов достиг на занятиях. Проявляйте интерес к жизни группы, сада. Успешное развитие ребенка, его эмоциональное благополучие во многом зависит от согласованных действий родителей и педагогов детского сада.