**Консультация для родителей**

**«В детский сад без слез»**

Детский сад – начало нового периода в жизни ребенка и родителей. Это резкая смена привычной обстановки. Подсознательно у нас укоренилось, что детский сад – это одна из ступенек счастливого детства. Но вот радостные ожидания сменяются озабоченностью.

Период привыкания в среднем длится от двух до четырёх месяцев. Иногда, если ребёнок привыкает к саду трудно, этот процесс может затянуться до 6-8 месяцев. ***Первый этап*** - ориентировочный. Ребёнок попал в новую ситуацию, и что в ней делать, совершенно не понятно. Одни дети плачут, другие увлечены новыми игрушками и, кажется, не замечают перемен.

Потом ***эффект новизны*** проходит, ребёнок уже устал от ежедневной необходимости рано вставать и идти куда-то, от разлуки с мамой. Появляются слёзы по утрам и истерики вечером. Ребёнок может потерять в весе или даже заболеть. Этот период занимает около двух недель в случае лёгкой адаптации, месяц-полтора - в случае средней, в тяжёлых случаях затягивается надолго. Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна **не раньше чем через 2-3 месяца.** Следующий ***этап привыкания*** уже не такой яркий, кажется, что уже всё закончилось. Но это не так. Даже если ребёнок не плачет по утрам, ест, спит и активно играет, адаптация ещё продолжается. Просто малыш уже начал справляться со стрессом. На этом этапе его ни в коем случае нельзя перегружать, иначе может произойти срыв, что, скорее всего, обернётся болезнью ребенка.

**Готовим к садику…маму**

Психологическая подготовка для мамы не менее важна, чем для её милого крохи. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад. Если Вас не оставляет чувство тревоги, поделитесь переживаниями с родственниками и друзьями. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада. Постарайтесь сохранять спокойствие. Помните, что даже тщательно скрываемая тревога передаётся малышу. Если сами вы настроены оптимистично, полны надежд и ожиданий, то и для вашего малыша первый поход в детский сад станет радостным событием.

***Как помочь ребенку на этапе адаптации к детскому саду?***

* Поощряйте проявления самостоятельности. Учите малыша самостоятельно кушать, умываться, раздеваться, частично одеваться, пользоваться носовым платком, салфеткой. Важно также, чтобы ребенок мог самостоятельно пользоваться горшком и сообщать о такой необходимости. Чем лучше эти навыки развиты у ребенка, тем меньший эмоциональный и физический дискомфорт он испытывает, оказавшись вдали от мамы в незнакомом коллективе.
* Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Не высказывать недовольство садом или воспитателями при ребенке.
* В выходные дни соблюдать дома такой же режим сна и питания, какой был в детском саду.
* Не реагировать на выходки и не наказывать за капризы. ¬ Не оставлять ребенка в саду на целый день! Первую неделю водите его на 2-3 часа, затем время увеличивается до 5-6 часов.
* Принесите в сад любимую игрушку, уговорите ребенка оставить её «ночевать» в садике.
* Позаботьтесь, чтобы ребенок выспался ночью. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа – днем.
* Щадить. Надо понимать, что ребёнку сложно. Поэтому, если он «копается» по утрам или слишком шумно ведёт себя вечером, он это делает не вам назло, а лишь разгружает свою нервную систему.
* Никакой дополнительной нагрузки! Отложите на время все нововведения. Сейчас не подходящий момент, чтобы делать в квартире ремонт или устраивать кроху в новый кружок. Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе.
* Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
* Не лишайте ребенка удовольствия «посидеть на ручках» Сейчас ему особенно необходимо ваше тепло и ласка; обнимите своего малыша, сделайте массаж; он должен чувствовать

***АДАПТАЦИЯ ЗАКОНЧЕНА, ЕСЛИ:***

* ***У ребенка стабильное положительное психоэмоциональное состояние в течение недели, т.е. ваш ребенок в основном пребывает в хорошем настроении, активно играет, хорошо кушает и спокойно спит;***
* ***У него отсутствуют заболевания; есть динамика массы тела;***
* ***Наблюдается динамика психомоторного развития.***

***Наблюдайте за своим ребенком, прислушивайтесь к нему и он вам сам подскажет наиболее оптимальные для него воспитательные методы и приемы.***

***Выполняйте данные рекомендации и тогда ваш ребенок легко, и без тяжелых переживаний справится с предстоящим испытанием, а его адаптация не будет мучительной ни для него, ни для вас.***